



DOKUMENTE RELIGIÖSER ERFAHRUNG

## DAS HERZENSGEBET

*Mystik und Yoga der Ostkirche*

(Die Centurien der Mönche Kallistus und Agnatus)

ca. 168 Seiten — Ganzleinen ca. DM 9.80

Durch die weitverbreiteten „Erzählungen eines russischen Pilgers“ wurde der Westen auf eine geistliche Lehre zur Erlangung der Hesychia, der „Ruhe in Gott“, aufmerksam gemacht, die im edelsten Sinn als ein christliches Yogasystem bezeichnet werden kann. Denn mit ihr wird zur Umwandlung des ganzen Menschen, durch das mit einer Atemtechnik verbundene „immerwährende oder Herzensgebet“ angeleitet. Diese uralte Lehre, wurde im 14. Jahrhundert von zwei Mönchen des heiligen Berges Athos in einer Centurie zusammengefaßt, zu einem Lehrbuch sowohl des mystischen Betens wie auch aller physischen Übungen, die diese vorbereiten und begleiten. In einer neuen Übersetzung, durch den hervorragenden Kenner östlicher Frömmigkeit, Professor Gebhard Frei, eingeleitet und erläutert, wird dieser kostbare Text hier vorgelegt.

DAS HERZENSGEBET

DAS  
HERZENSGEBET  
MYSTIK UND YOGA DER OSTKIRCHE

*Die Centurie der Mönche  
Kallistus und Ignatius*



1955

---

OTTO-WILHELM-BARTH-VERLAG GMBH  
MÜNCHEN-PLANEGG

Dieses Werk gehört zu der von Alfons Rosenberg  
herausgegebenen Schriftenreihe  
„DOKUMENTE RELIGIÖSER ERFAHRUNG“  
Übersetzung aus dem Lateinischen durch Rose Birchler  
EINBAND VON WILHELM HEINOLD



Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,  
der photomechanischen Wiedergabe  
und der Übersetzung vorbehalten  
Gesamtherstellung:  
Buchdruckerei Josef Deschler, München 5, Baaderstraße 56

## VORWORT DES HERAUSGEBERS

*DURCH DIE WEITE VERBREITUNG, DIE IN wenigen Jahren, das in der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts anonym in Rußland veröffentlichte Büchlein „Erzählungen eines russischen Pilgers“ im Westen gefunden hat, ist der Blick erneut auf die Meditationsmethoden der östlichen Christenheit gelenkt worden. Sie waren allerdings bereits im Mittelalter im Westen bekannt — aber theologische Schulstreitigkeiten verhinderten damals im Westen ihre Verbreitung. Dies ist heute anders geworden — die bedeutende geistliche Hilfe dieser Meditationsmethode ist nun erkannt worden. Mit Recht greifen darum diejenigen, die einen Weg zur Wiederherstellung der Ganzheit im Menschen und eine „Verwirklichung Gottes“ im Herzen suchen, nach solcher Führung zum Frieden, zur Stille, zur Ruhe. Und sie dürfen dies unbedenklich tun — handelt es sich doch bei dieser unter dem Namen „Herzensgebet“ überlieferten Meditationsmethode um Übungen, die in ihrem Kern und in ihrer Intention bis auf die apostolische Zeit zurückreichen, wenn auch ihre Systematik erst im byzantinischen Mittelalter durch die Meister der ostkirchlichen Mystik, des Hesychasmus (von Hesychia — Ruhe) voll entwickelt wurde. Wir wagen diese Methode, in Analogie zu den indischen Meditationsmethoden, als eine Art von Yoga, d. h. als Anjochung zu bezeichnen, im vollen Bewußtsein, daß sich die Übungen des „Herzensgebets“ inhaltlich grundsätzlich von denen der indischen Religiosität unterscheiden. Aber die hesychastische Kombination von Körperhaltung, Atemregelung, Sprechen (Murmeln) eines Man-*

trams zum Zwecke der Erweckung spiritueller Zentren im Körper (im Osten Chakras genannt) weist doch bei allen Unterschieden auffallende Ähnlichkeiten mit der Methode des Yoga auf. Das „Mantram“ jedoch, welches das Hauptinstrument des „Herzensgebetes“ bildet: „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner“, kündigt in seiner Formel das Ziel dieser Art von Meditation an: die Erweckung des Christus im Herzen, in Erfüllung des Apostelwortes: „Nicht ich lebe, Christus lebt in mir.“

Der Kern des vorliegenden Buches bildet eine neue Übersetzung der mittelalterlichen Centurie des Kallistus und Ignatius, zweier Athosmönche, die in „100 Kapiteln“ die gesamte geistliche Lehre des Hesychasmus zu einem klaren und großartigen System zusammengefaßt haben. Mit Gewinn wurde auch die vergriffene Übersetzung der Centurie des Ignatius und Kallistus von Prof. Dr. A. M. Ammann, S. J. (Würzburg 1938) zu Rate gezogen.

Die Übersetzung von Rose Birchler aus dem Lateinischen unter Zuziehung des griechischen Originals hält sich getreu an den Urtext unter geringer Einschränkung desselben. Der Text wurde an einigen Stellen gekürzt, was jedoch nur langatmige Wiederholungen betrifft, drei Kapitel, die ausschließlich asketische Anweisungen für Mönche enthalten, wurden, da die Veröffentlichung für Laien gedacht ist, ausgelassen, und die langen Überschriften, die nur Inhaltsangaben darstellen, wurden zu Stichwörtern verkürzt. Auf diese Weise ist ein flüssiger und lesbarer Text im Rhythmus des Originals erreicht worden.

Eingeleitet wird die Centurie von einem systematischen Überblick der Methode durch einen modernen orthodoxen Theologen, Dr. André Bloom, während in einem Nachwort der hervorragende Kenner des „Herzensgebetes“, Prof. Gebhard Frei, seine Wirkungen in unserer Gegenwart darlegt und zugleich zum praktischen Gebrauch desselben anleitet.

Alfons Rosenberg

## EINLEITUNG

### A N D R É B L O O M K O N T E M P L A T I O N U N D A S K E S E I M H E S Y C H A S M U S

Übertragen aus dem Französischen

*KONTEMPLATION, DAS HEISST DIE INNERE Sammlung zur Vereinigung mit Gott, ist weder eine bloße Tätigkeit des Menschen noch ein nur vorübergehender Zustand. Da sie es vermag, sein ganzes Wesen zu durchdringen, ist sie ein Weg zum ewigen Leben und zur seinsmäßigen Erkenntnis Gottes (Job. 17,3). Diese zu erlangen, ist die eigentliche Berufung des Menschen — die Sinnerfüllung seines Daseins.*

*Kontemplation und Gebet sind in ihrer Wurzel eins. Denn man kann Gott nicht außerhalb der Anbetung und Liebe betrachten, durch die wir uns mit Ihm vereinen und die zugleich den wesentlichen Inhalt und die ganze Kraft des Gebetes ausmachen. Erst in zweiter Hinsicht kommt die Askese hinzu und dies nur um unseres gefallenen Zustandes willen. Wenn es wahr ist, daß der gefallene Mensch ohne Askese nicht zur Kontemplation zu gelangen vermag — „gib dein Blut und empfang den Geist“, heißt es in der Schrift —, so steht doch andererseits fest, daß derjenige, der sich auf die Askese allein verläßt, das kontemplative Leben nicht erlangen kann. Denn die Vereinigung mit Gott ist ein freies gegenseitiges Geschenk: Gott, der sich uns ohne Grenzen schenket, läßt sich durch keine kunstvollen Techniken ergreifen.*

*„Gott vermag alles“, ist der Ausspruch eines Kirchenvaters, „nur den Menschen vermag Er nicht zur Liebe zu zwingen“. Die Vereinigung, die sich in der Kontemplation vollzieht, ist ein Geschenk Gottes, der sich Seinem Geschöpf hingibt, damit dieses an Seiner Fülle*

teilhabe und ist zugleich ein Tun des Menschen, der Gott in Freiheit und aus eigenem Willen empfängt. Dies verlangt vom Menschen einen Zustand zwischen Aktivität und Passivität: einen Zustand der Wachsamkeit. Dem Soldaten gleich muß der Mensch wachen, auf der Lauer liegen, bereit, jedem Ruf des Herrn Antwort zu geben und den göttlichen Gast aufzunehmen, der inmitten der Nacht oder zu welcher Stunde auch immer, an seine Tür klopft.

### VORAUSSETZUNGEN

Die ursprüngliche paradiesische Art der Beziehung zwischen Gott und dem Menschen wurde durch den Fall von Adam und Eva unterbrochen. Durch diesen Fall von Gott getrennt, erkennt der Mensch Ihn nur noch als eine Autorität und Macht außerhalb seines Wesens. Sein Wille verbindet sich nicht mehr von selbst mit dem seines Schöpfers. Sein ursprünglicher Gehorsam ist zur zwangsläufigen Unterwerfung, seine Freiheit zur Wahl zwischen dem lockenden Bösen und dem Ruf Gottes geworden. Der Verlust seines unmittelbaren Glaubens läßt ihn nach einer mittelbaren prophetischen Offenbarung verlangen, die seine jetzige Unfähigkeit zur persönlichen Gotteserfahrung ausgleicht. Um seine Berufung zu erfüllen, muß der Mensch vor allem mit Gottes Hilfe seinen gefallen Zustand besiegen und überschreiten. Zum Untermenschen geworden, muß er erst wieder im Vollsinn des Wortes ein Mensch werden. Jene bewusste Anstrengung, durch die er sich zur Höhe seiner ursprünglichen Natur aufschwingt, nennen wir Askese. Diese ist zugleich ein Ringen und ein Gezogenwerden, eine Übung der Wiederaufrichtung und der Befreiung vom Bösen, um ein Leben in Gott zu ermöglichen. Alles in ihr ist negativ, d. h. abbauend, und nur in diesem Sinn wird die Askese

zu einer Tätigkeit, die dem Menschen zum Aufstieg zu Gott dient. Sie beschränkt sich auf das Irdische und bereitet dem Göttlichen nur den Weg. Ziel einer solchen Askese ist die Wiederherstellung des ganzen Menschen, der in seinem jetzigen Zustand nicht mehr zur Vereinigung mit Gott fähig ist. Der Fall hat den Menschen tief in die stoffliche Welt verstrickt. Nicht nur ist er seither körperlich beschwert und jener Welt dienstbar geworden, die er führen und beherrschen sollte (Genesis I, 17 und 18). Er hat sich, obwohl ein seelisch-geistiges Wesen, dem Geschaffenen verbündet und einverleibt. Darum kann er nicht mehr anders denken und fühlen als in den Formen und Bildern der stofflichen, der gefallenen Welt. Er ist nicht imstande, dem Ablauf des Nacheinander zu entrinnen, weil sein Denken und Sein von den kausalen Zusammenhängen der Welt bestimmt wird. Darum ist das Hauptziel der Askese, den Menschen von der Stofflichkeit zu lösen: dies erstreben die körperlichen Übungen der Askese, Fasten, Wachen, Regeln für die Ernährung, für die geschlechtliche Enthaltensamkeit, die ihn in umgekehrter Reihenfolge die Stufen seiner Entwicklung zurückschreiten lassen (Gen. III, 16, 17, 18 etc.), Kasteiungen, die den Menschen von den Bedürfnissen lösen, die durch den Fall Herrschaft über ihn erlangt haben.

Zum anderen bezieht sich die Askese auch auf die Inhalte seines geistigen Bewußtseins. Hier könnten wir sie in der Formel des Einsiedlers Theophanus, eines russischen Bischofs aus dem letzten Jahrhundert, zusammenfassen: „Im Gebet muß man dem Verstand die äußerste Aufmerksamkeit, dem Herzen Nüchternheit, dem Willen Wachsamkeit zuwenden.“ Betrachten wir nacheinander diese Punkte mit besonderer Berücksichtigung der im Westen wenig bekannten körperlichen Übung der Aufmerksamkeit.

## ÜBUNGEN

### Die Übungen der Aufmerksamkeit

Als erstes ist zu bedenken, daß die geistige Übung der Aufmerksamkeit nicht nur eine Zusammenfassung der auseinanderstrebenden Verstandeskräfte bedeutet, sondern die Sammlung des ganzen Wesens in einem einzigen Punkt. Durch diese Konzentration wird der Mensch vom Ablauf des Nacheinanders befreit und erfährt jenes innere Schweigen, das zur anbetenden Liebe führt, die im „ewigen Nun“ Gottes gründet.

Geistige und leibliche Übungen leiten hierzu an. Die geistige Schulung fällt in gewisser Hinsicht mit der Übung der Nüchternheit und Wachsamkeit zusammen. Hier von berichten die „Erzählungen eines russischen Pilgers“, ein volkstümlicher mystischer Text des neunzehnten Jahrhunderts. Dort heißt es: „Um das geistliche Licht zu erlangen und ein aufmerkender innerlicher Mensch zu werden, mußt du einen beliebigen Text der Heiligen Schrift nehmen und, so lang als möglich, deine ganze Aufmerksamkeit und all deine Gedanken darauf richten. Dann wird von dir das Licht deines inneren Verständnisses aufleuchten. Beim Gebet kann man desgleichen vorgehen. Willst du, daß es rein sei, von guter und lieblicher Beschaffenheit, mußt du ein kurzes Gebet wählen, aus wenigen aber starken Worten bestehend, und es viele Male und anhaltend wiederholen.“

Hierfür mußt du vor allem die „Apatheia“ suchen und verwirklichen: den vollkommen leidenschaftslosen Zustand, der gleichbedeutend ist mit der vollen Befreiung von Knechtschaft und zwanghaften Abläufen und der zugleich grundlegenden Voraussetzung jeder Tätigkeit ist. Sodann bete oder meditiere, indem du jeden eindringenden Gedanken, aber auch jedes Bild, jede Vorstellung aus der Welt der gefallenen Geschöpfe verjagst, die — sich zwischen Gott und den Menschen einschleibt —

die Beschauung unmöglich machen und den Menschen in die Welt der Illusionen und der unzulänglichen Gleichnisse zurückwerfen. Sie vermögen den Menschen nicht über das Geschaffene zu erheben, dem sie selber angehören, sondern sie tauchen ihn aufs neue in die Welt des Nacheinander, des Geschwätzes und der Veränderlichkeit.

Die leibliche Seite der Aufmerksamkeits-Übung wurde von den orthodoxen Meistern der hesychastischen Tradition bewundernswert entwickelt. Der Hesychasmus (von Hesychia: Frieden, Ruhe), eine geistliche Schule der Ostkirche, fand seine größte Entfaltung in den Klöstern und Einsiedeleien des Berges Athos. Er lehrt die innere Stille als den grundlegenden und ursprünglichen Seinszustand und zugleich als die höchste Verwirklichung des geistlichen Lebens: als jenen innerlich wahrnehmbaren Frieden von Leib und Seele, der dem unaussprechlichen Frieden der lichterfüllten Gottesschau den Weg bahnt. Im Westen wurde der Hesychasmus oft zu Unrecht als orientalischer Quietismus angesehen: denn „Ruhe“ (Hesychia) bedeutet ja nicht die Vermeidung des Kampfes, sondern die Ausschaltung der Unsicherheit und der Erregung. Dies ist der Sinn der geistlichen und geistigen Askese des Hesychasmus, der härtesten, die es gibt, die unter dem Namen „Übung der Wachsamkeit und der Nüchternheit“ in den Schatz der Kirche aufgenommen wurde. Seine leibliche Übung (Technik) entstammt der Erfahrung, daß jede psychische Tätigkeit eine Rückwirkung auf den Körper hat. In faßbarer oder nicht faßbarer Weise reagiert der Leib auf jede Seelenregung, seien es Gefühle, abstrakte Gedanken, Willensakte oder selbst transzendente Erfahrungen. Diese Antwort des Leibes ist eine doppelte. Er nimmt erstens teil an der Bemühung, die Aufmerksamkeit zu erlangen. Er paßt sich zweitens dem Gegenstand der Aufmerksamkeit (durch Nervenempfindungen, Drüsentätigkeit und motorische Spannung) an.

Dieser doppelte Vorgang spielt sich so ab, daß verschiedene Körperbereiche dem unterschiedlichen Bewußtseinsinhalt entsprechend beteiligt werden. Denn je nachdem ob eine Vorstellung Denken oder Empfinden, Tätigkeit oder Ruhe erzeugt, wirkt sie, im Maß der asketischen Bemühung, auf verschiedene Konzentrationszentren des Körpers. Die Vorstellung „bahnt sich ihren Weg“. Nur der unstet schweifende Gedanke, der nicht an ein psychisches Kraftfeld gebunden ist, entbehrt der Fixierung. Ohne sich festsetzen zu können, summt er im Kopf herum „wie ein regelloser Mückenflug“, nach Theophanus dem Einsiedler, oder, nach Ramakrishna, wie das „launische Herumspringen der Affen“.

Sobald ein Leitgedanke oder ein beherrschendes Gefühl auftaucht, sammelt sich alle psychische Tätigkeit um diesen, erringt größere Einfachheit, stärkere Konzentration: das Bewußtseinsfeld wird enger und klarer. Als unmittelbare Folge prägt sich zugleich mit den leibseelischen Kennzeichen ein körperlicher Ort der Aufmerksamkeit aus.

1. Zentrum: Schädel und Vorderhirn. Dieser Raum zwischen den Augenbrauen entspricht reiner, abstrakter Verstandeskraft. Von hoher Intensität und Klarheit ist diese zugleich vielschichtig und unbeständig, der Assoziation unterworfen. Die Sammlung auf einen Gegenstand erfordert eine gewaltige Anstrengung willensmäßiger Konzentration, um dem ablenkenden Spiel der regellosen Einfälle entgegenzuwirken.

2. Zentrum: Mund und Kehlkopf. Ohne die Region der Augenbrauen zu verlassen, kann sich der Gedanke dem Wort, das ihn ausdrückt, verbinden und einverleiben: dieses wird lebhaft hervorgerufen, empfunden und geschmeckt. Die Denkformen verlieren ihre Abstraktion, empfangen eine gewisse gemüthhafte Färbung, die ihnen bisher fehlte und eine stärkere Darstellungskraft. Ihre Dynamik wächst. Hier ist das Anziehungszentrum, die leibliche Stätte des lebendigen und sich ausdrückenden

Gedankens und zugleich der Ort der allerersten Gebetsstufen, vor allem des Stoßgebetes. Wie im 1. Zentrum besteht auch hier die Gefahr der Unbeständigkeit.

3. Das Brustzentrum befindet sich im oberen und mittleren Teil der Brust. Ist der Betende der vorhergehenden Erfahrung noch sehr nahe, so schwingen Gedanken und Empfindungen in seiner Brust, während sie von den Stimmorganen artikuliert werden; ist er jedoch bereits auf dem Wege nach dem Zentrum der vollkommenen Einigung und Sammlung, bleibt sein Gebet ein schweigendes. „Das Schweigen der Seele“, sagt Isaak der Syrer, „ist das Mysterium der kommenden Zeit“.

Ein Gedanke, der bereits von einem gemüthhaften Element durchdrungen ist, wird viel beständiger sein als auf den früheren Stufen: die Aufmerksamkeit versagt nicht plötzlich, sie ermattet erst bei langer Dauer. Dies geschieht nicht durch Schwächung der Willenskonzentration, sondern durch Nachlassen der Gemüthsspannung, an die noch jene gebunden ist.

4. Das Herz-Zentrum befindet sich nach den griechischen Vätern, „in der oberen Herzgegend, ein wenig unterhalb oder, nach Theophanus dem Einsiedler, etwas oberhalb der linken Brustwarze“. Die Aufmerksamkeit sammelt sich oberhalb des Herzens, wie auf einem Wachturm, von dem aus der Geist jene Gedanken und Gefühle überschaut, die sich in das Herz, das Heiligtum des Gebetes, einzuschleichen suchen. Denn dieses ist der leibliche Ort der vollkommenen Aufmerksamkeit; es vereinigt in sich zugleich das intellektuelle wie das gemüthhafte Element. Im Herzen konzentriert, erlangt der Gedanke eine vollkommene Einheit, getragen durch eine einheitliche Gestimmtheit von menschlicher Intensität, so daß nichts Fremdes eindringen kann. Es bedarf jetzt keiner Verstandesmühe, um die „Aufmerksamkeit“ zu bewahren. Hier werden Tätigkeiten gleichsam von außen nach innen eingesogen, durch einen mächtigen Zug an dieses leiblich-geistige Kraftfeld gebunden und in diesem

durch eine ihnen fremde Kraft gehalten, die „der Seele innerlicher ist als sie sich selbst“ (Nikolaus Cabasilas). Diese Kraft belebt das Herz und bewirkt die Einheit des Denkens. Durch solche „selige Gefangenschaft“ der Mühsal der Konzentration auf einen Gegenstand enthoben, vermag der Verstand ohne Ermüdung im Gebet oder in der Meditation zu verweilen.

Von jedem Kampf, jeder Unsicherheit und jeder Sorge befreit, empfängt der Geist eine Heiligkeit, Wachsamkeit, Mächtigkeit und Leuchtkraft, die ihm bisher unbekannt waren. Dieser Zustand hört erst dann auf, wenn die lebendigmachende Gnade des Heiligen Geistes sich zurückzieht.

Parallel zu den Vorgängen im Erkenntnisbereich wirkt sich die Konzentration der „Aufmerksamkeit“ im Herzzentrum zugleich in der Gemütsphäre aus: Das Gefühl wird lebhaft, inbrünstig und rein; von jeder Erregung oder Leidenschaft gereinigt, wird es von einem Frieden erfüllt, der alle Begriffe und Worte übersteigt; es wirkt zugleich als Kraft (wie seine Wirkungen beweisen) wie als Licht. Weit entfernt, das Denken zu verdunkeln, wie dies durch Gemütsregungen geschieht, verleiht ihm solcher Friede den herrlichsten Glanz. Der Verstand bleibt dabei stets frei und bewußt (denn die Seele ist niemals passiv, wenn sie von ihrer Selbstbezogenheit befreit, sich Gott ganz überläßt); bald bewahrt er seine volle Selbstbestimmung und kann je nach Wahl schweigen oder sein Gebet lenken; bald brechen die Worte spontan aus Herz und Verstand des Beters, ohne daß er sie verändern, wählen oder lenken könnte. Zuweilen entsteht in dem solcherart „entwordenen“ Menschen ein unzerstörbares Schweigen. Durch eine derartige völlige Stille aller Seelenkräfte vermag er, wie Isaak der Syrer sagt, sowohl das ungeschaffene Gotteslicht, wie auch die Geheimnisse der Welt, seiner eigenen Seele und seines Leibes zu schauen.

Diese mystische Erfahrung kann sich sowohl im Zustand des Bewußtseins wie in dem der Ekstase ereignen. Denn letztere ist zwar eine Frucht höheren mystischen Lebens, doch nicht ihr Höhepunkt. Sie verrät vielmehr die menschliche Unfähigkeit, in der Fülle des göttlichen Lebens zu verharren, ohne den Kontakt mit dem stückhaften Einzelleben zu verlieren. „Dies widerfährt“, sagt Symeon, „den Novizen, nicht den Vollkommenen“. Das hesychastische Ideal ist vielmehr ein Lebenszustand bleibender und unwandelbarer Einigung des ganzen Menschen mit Geist, Seele und Leib ohne plötzliche Stöße und Schwankungen, gemäß dem Vorbild unseres Herrn Jesus Christus und einiger Heiliger.

Jedes wahre Gebet, das in vollständiger Demut, ohne jede Ichbezogenheit und in gänzlicher Hingabe an Gott vollzogen wird, wird früher oder später von der Gnadeneingießung des Heiligen Geistes durchdrungen: erst dann erlangt es die obengenannten Kennzeichen in der Erkenntnis- und Gemütsphäre, wird zum Ferment jeder Handlung und zu ihrem Prüfstein; nun bildet es das Gesamt des Lebens, hört auf, eine Tätigkeit zu sein und wird zum Sein selbst. Erst von diesem Augenblicke an haftet es fest am Herzensort und ermöglicht dem Beter, Gott aus dem Herzensgrund anzubeten und sich mit Ihm zu vereinen. Grundlegend wichtig aber ist, daß die körperlichen Techniken, durch die man jenes Zentrum künstlich zu entdecken und zu bestimmen sucht, weder das Hervorquellen des Gebetes zu bewirken vermögen, noch durch die Vielfalt leib-seelischer Empfindungen mystische Erlebnisse erzeugen können. Sie haben kein anderes Ziel, als den Novizen, für den sie bestimmt sind, darüber zu belehren, wo sich dieses Zentrum der höchsten Aufmerksamkeit befindet, damit er im gegebenen Augenblicke erkennen kann, ob sein Gebet wirklich dort entspringt und sich dort festgründet. Wenn es auch wahr ist, daß das Gebet diesen leiblichen Sitz der Aufmerksamkeit in Tätigkeit setzt, so muß man doch bedenken, daß die Auf-

merksamkeit auch ohne Gebet dort verweilen kann. Denn das Gebet ist eine Gabe Gottes und kann durch kein Kunstmittel, weder durch List noch Gewalt hervorgerufen werden. Es ist Vereinigung als freies und gegenseitiges Geschenk. Somit ist der Körper nicht das Organ, das diese Vereinigung hervorbringt, sondern nur sein objektiver Prüfstein. Seine Rolle ist untergeordnet: ein Meßwerkzeug, dem Lehrer nützlicher, um gewisse Zustände zu unterscheiden, als dem Jünger, um diese zu erlangen.

Dieser körperliche Prüfstein ist allen psychologischen Kriterien überlegen, weil er, einfach und völlig objektiv, nicht wie sie Deutungen und Irrtümern unterworfen ist, deren wahre Natur und Tragweite erst die Entwicklung — und oft zu spät — erweisen kann. Dieses Wissen der Väter ist weder eine Anleitung zum Gebet noch auch zum innerlichen Leben, sondern eine Einübung, Askese, und vor allem eine Unterscheidungslehre für die Aufmerksamkeit. Dies weist auf die Notwendigkeit eines Meisters hin, der den Anfänger in seinem geistlichen Leben wie in den körperlichen Übungen leitet, dieses durch jene überwacht und den Novizen vor Selbsttäuschungen bewahrt.

Jeder Irrtum in der Technik wie in der Deutung der Phänomene kann zu verhängnisvollen Folgen führen, wie dies die Erfahrung der Athosmönche im 14. Jahrhundert bezeugt. Unmittelbar unter der Herzgegend, dem leiblichen Sitz der Aufmerksamkeit in einem gesunden Gebetsleben, liegt die Region der „Nieren und Eingeweide“ (der Bauch), in der alle trüben Empfindungen, die Herz und Geist beschmutzen, entstehen und sich entwickeln. Voll entfaltet, verraten sie sich durch körperliche und geistige Kennzeichen, die selten täuschen. Doch zu Beginn sind diese Empfindungen denen ähnlich, die von den Mystikern beschrieben werden. Durch solche Täuschungen wird der Novize irreführt. Das Zentrum, das sie hervorbringt und ins Bewußtsein emporschickt

ist sehr umfangreich: es umschließt den ganzen Bereich von den Brustwarzen abwärts. Unwissende Mönche, ohne Führung, Erfahrung und Unterscheidung, mußten auf grausame Weise erfahren, was die Konzentration der Aufmerksamkeit auf diese Gebiete im innerlichen Leben auslöst. Ihre Irrungen haben der anti-hesychnischen Kritik des Barlaam von Seminaria, des Gregor Akindynos und des Nikephor Gregoras, die dem Westen eine mangelhafte Anschauung des Hesychnismus und des Palamismus vermittelten, scheinbar Recht gegeben. Denn diese beschuldigten die Athosmönche, durch Nabelschauung und Atempressung künstliche Entrückungszustände hervorzurufen und als höchstes Ziel zu bewerten.

Von Einzelheiten absehend, kann man sagen: die Fixierung der Aufmerksamkeit unterhalb der Herzregion führt zu einer fortschreitenden Verdunkelung des klaren Denkens und des Bewußtseins bis zum völligen Auslöschen desselben. Ebenso entsteht durch eine solche Konzentration eine Vermehrung der körperlichen Reizbarkeit, die zu körperlichen und seelischen Affekten führt. Das reine, freie und lichte Gefühl wird durch die passive psycho-somatische Erregung verdrängt, der Friede und die tätige Ruhe der Seelenkräfte durch Entfesselung der Begierden, die Zügelung der Leibeskräfte durch den Tumult der Leidenschaften, die Selbstbeherrschung durch eine Verstörung von Verstand und Gefühl vernichtet. Und das Ganze mündet häufig in Wahnsinn und Krankheit.

Um den Weg der körperlichen Übungen zu beschreiten, bedarf es darum unbedingt eines erfahrenen und wachsamen Lehrers; von Seiten des Schülers aber Einfachheit und abgibt, vertrauensvoller Hingabe. Die Schwierigkeiten und Gefahren nehmen in dem Maß zu, wie der psychische Gesamtzustand des Schülers sich differenziert. Auch zur Zeit der höchsten Entfaltung dieser Methoden hat sich das geistige Leben nicht in ihnen erschöpft. Denn

stets war mit ihnen eine intensive Askese des Denkens und Fühlens, die „Wachsamkeit“ verbunden.

### Beschreibung der Technik

#### 1. Grundlegende unmittelbare Technik:

Der hl. Gregor vom Sinai lehrt: „Setze dich auf einen niederen Sitz, ziehe dein Bewußtsein vom Kopf ins Herz hinunter und fixiere es dort. Wenn du in dieser gebeugten Haltung, durch die Entspannung der Muskeln, in Brust, Schultern und Nacken heftigen Schmerz empfindest, so ruhe im Herzen und im Geist:

„Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner!“

Dabei sollst du den Atem anhalten. Atme überhaupt nicht zu heftig, um den Gedanken nicht zu zerstreuen. Stellen sich unerwünschte Gedanken ein, so beachte sie nicht, auch wenn sie schlicht und gut, nicht bloß eitel und unrein sind. Indem du deinen Atem so lang als möglich anhältst, den Verstand ins Herz einschließt und die Anrufung des Herrn Jesus geduldig wiederholst, wirst du jene Gedanken bald durch die unsichtbare Kraft dieses göttlichen Namens vertreiben. Johannes Klimakus sagt: „Schlage deine Widersacher mit dem NAMEN JESU, es gibt keine mächtigere Waffe auf Erden wie im Himmel.“

Wenn dein Denken erlahmt, wenn Leib und Herz durch das häufige Einprägen des Namens Jesu so schmerzen, daß sich ihre Wärme und Freude erschöpfen, erst dann erhebe dich, ob allein oder mit deinem Schüler, singe Psalmen oder übe den Geist an einer Schriftstelle, bedenke den Tod, lies, verrichte deine Handarbeit, oder widme dich einer Beschäftigung, die den Körper in Zucht nimmt.“

Simeon, der neue Theologe, sagt hierzu:

„Vor allem muß man dreierlei beachten: Erstens, keinerlei Sorgen hegen, zweitens, ein reines Gewissen ha-

ben, das dir nichts vorwirft, drittens, vollkommen losgelöst sein, so daß sich dein Sinn keinem Reiz dieser Welt mehr zuneigt.

Hast du diese Vorsätze in deinem Herzen fest begründet, so setze dich allein an einen entlegenen Ort, schließe deine Tür, sammle deinen Geist, schalte jeden zeitlichen oder eiteln Gedanken aus. Senke dein Kinn gegen die Brust, halte den Atem mühelos an, laß deinen Geist ins Herz hinabsteigen, während du deine leiblichen Augen darauf richtest und achte auf das, was darin vorgeht. Nötige den Geist, dort zu verweilen, mache den Ort des Herzens bewußt, damit dein Geist sich dort festhalten kann. Zunächst wirst du Finsternis und Pein erfahren, aber wenn du in dieser Übung Tag und Nacht beharrst, wirst du daraus eine nie endende Freude empfangen. Der Geist wird als Frucht dieser Anstrengung den Herzensort finden und nie gesehene und nie geahnte Dinge wahrnehmen: er wird sich selbst leuchtend, voll der Weisheit und Unterscheidung erblicken. Fortan wird jeder unrechtmäßige Gedanke, ehe er ins Herz einzudringen und ihm ein trügerisches Bild aufzudrängen vermag, vom Verstand verjagt und vernichtet werden durch die Worte: „Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner!“ — Von diesem Augenblicke an wird der Verstand Widerwillen und Haß gegen die Dämonen hegen, sie austreiben, bekämpfen und vernichten. Was sich außerdem noch abspielt, wirst du später mit Gottes Hilfe im eigenen Erleben kennen lernen, in dem Maß, in dem du Jesus in deinem Herzen bewahrst, d. h. das genannte Gebet.“

#### 2. Zusätzliche mittelbare Technik:

Der hl. Nikephorus, der Fasteer lehrt:

„Vor allem sei dein Leben aller Unruhe und Sorge ledig; halte mit allen Frieden. Alsdann ziehe dich in deine Zelle zurück, schließe die Türe, setze dich in einen Winkel und tu, was ich dir sagen werde: Sammle deinen Geist und laß ihn, um dein Herz zu erreichen, dem Weg der Luft

folgen, nötige ihn, mit der Luft, die du einatmest, in dein Herz hinabzusteigen. Gewöhne ihn daran, diesen Ort nicht zu schnell zu verlassen; denn anfangs leidet er, in diese Enge gesperrt, gar sehr. Aber hat er sich einmal daran gewöhnt, möchte er nicht mehr draußen herumschweifen.“

3. Gemischte Technik: Sie besteht in der Abstimmung einer gewissen Anzahl Herzschläge auf den Gebetsrhythmus, wobei mit jedem Herzschlag eine Silbe des NAMEN-JESU-Gebetes gesprochen wird:

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner!

Der hl. Nikephorus gibt jenen, denen die genannten Hilfsmittel keinen Erfolg brachten, folgenden Rat: „Die Fähigkeit des Sprechens wohnt im Kehlkopf. Verwende sie, indem du ohne Unterlaß das NAMEN-JESU-Gebet wiederholst. Anfangs wird dir die Aufmerksamkeit mangeln: doch nach und nach wird der Verstand auf die Worte hinhorchen, die Aufmerksamkeit wird sich an sie heften; danach werden sie dein Herz anrühren, und das Gebet selbst wird dich, ohne daß du dich darum bemühst, in sein Heiligtum einführen.“

Diese, von den vorhergehenden wesentlich verschiedene Technik erscheint auf den ersten Blick als eine Methode rein mengenmäßiger Anhäufung, geradezu anstößig: Wie darf man, selbst am Anfang, mit freier Zustimmung den Mangel der Aufmerksamkeit zulassen und annehmen? Wie kann solch unaufmerksames Gebet ein frommes Tun sein oder werden? Wie kann man glauben, dieses führe zur Sammlung?

4. Doch selbst die einfachste Erfahrung wird uns belehren, daß die analytische Tätigkeit des Verstandes häufig die Sammlung auflöst und die größere Einheit zerbricht, indem sie sich auf ein Vielerlei von Gegenständen verteilt. Hingegen wird die ruhige, eintönige, rhythmische Wiederholung einer einzigen kurzen, aber wirkungsvollen Formel die Zerstreung aufheben, den

Verstand beschwichtigen, die Aufmerksamkeit auf der Gemütssebene konzentrieren und eine völlige Sammlung erreichen. Diese Erfahrung bestätigt Wert und Wirkung des Stoßgebetes.

Theophanus der Einsiedler stellt in seinen Ratschlägen für Anfänger des innerlichen Lebens als eine Hauptbedingung auf, sich niemals ein körperliches Gebenlassen zu gestatten. „Sei wie eine Geigensaite, die auf einen Ton abgestimmt ist, ohne Erschlaffung oder Überspannung: der Körper muß aufgerichtet, die Schultern hängend, die Kopfhaltung locker und alle Muskeln entspannt sein.“

Es ist besonders wichtig, das Urteil dieses großen geistlichen Meisters über die klassischen Methoden des Hesychasmus zu hören. Er ist der Überzeugung, daß diese einer echten geistlichen Erfahrung entspringen und ihr auch entsprechen. Sie haben uns eine wichtige Kenntnis der Regeln und Wege des innern Lebens vermittelt und insbesondere die Wichtigkeit und Würde des Leibes überzeugend dargestellt. Dennoch bilden sie heute in ihrer klassischen Form eine Gefahr für führerlose Novizen. Sie könnten bei ihnen die echte geistliche Leistung verdrängen und ein Trugbild erzeugen, das ihnen natürliche, psychische, uns Heutigen ungewohnt gewordene Zustände als echt charismatische vortäuschen.

Dennoch könnten, seiner Meinung nach, die klassischen Techniken solchen angeraten werden, deren Herz im Formalismus der Pflichtgebete und der Regeln dürr und versperrt geworden ist, die nur noch die leblose Form der Religion kennen. Sie werden durch die Konzentration der Aufmerksamkeit im Herzen und deren Widerhall in Leib und Seele das natürliche Empfindungsvermögen wieder empfangen und, unter sicherer Führung, zu den leidenschaftslosen Erfahrungen des geistigen Lebens gelangen.

#### Das NAMEN-JESU-Gebet

Diese Techniken sind nichts weiter als die läuternde, vorbereitende „negative“ Askese, die dem Gebet einen

Weg bereiten will. Erst wenn die Aufmerksamkeit geeint und im Zentrum der vollkommenen Sammlung konzentriert ist, bereit, das Gebet zu empfangen und zu erheben — dann beginnt die geistliche Leistung.

Es ist des Menschen zubeschnittenes Ziel, Schicksal und Sendung, durch seine Einigung mit Gott die Welt für die Einwohnung des transzendenten allzeit gegenwärtigen, allumfassenden und alldurchdringenden Gottes („denn in ihm leben, weben und sind wir“) bereit zu machen, ihn untrennbar und dennoch unvermischt mit dem Geschöpf zu vereinen, so daß Er der Seele innerlicher, „inniger“ wird als sie sich selber.

Dies ist das Ziel, welches das Jesusgebet anstrebt und das durch dieses auch tatsächlich zu erreichen ist. Der rechtgläubige Beter schließt es in das vollkommene innere Schweigen ein. Kurz in der Form, einzigartig durch seinen Gegenstand, führt es die Seele zur Sammlung und stellt sie von Angesicht zu Angesicht vor Gott. Es vereint alle Kräfte — geistliche, geistige, leibliche — in jenem umfassenden Akt vollkommener Gottesverehrung, in der anbetenden Liebe. Dadurch erlangt das menschliche Wesen dauernde Beständigkeit. Zugleich entkleidet es die Seele jeglicher Ichgebundenheit und Ichsucht und erhebt sie in die Objektivität des Göttlichen. Der Einsiedler Theophanus lehrt, daß der Einzelmensch, der sich „sondert“, einem dünnen Hobelspan gleicht, in die Leere seines inneren Nichts eingerollt, dem Kosmos wie seinem Schöpfer ebenso fremd und fern.

In Gott allein wird dieses „Individuum“ vernichtet, indes die menschliche Person zu neuem Leben erblickt. Die Gegenüberstellung dieser beiden Begriffe verlangt eine kurze Erklärung. Das „Individuum“ ist der einzige Gegenstand unserer empirischen Menschenkunde, die Grundlage jeder heidnischen Anthropologie. Innerhalb der biblischen Theologie gilt das Individuum als der letzte, nicht weiter rückführbare Ausdruck der Stückhaftigkeit, Zeugnis für den Fall der Ureltern. Das Indi-

viduum wird erkannt durch seinen Gegensatz, bestimmt durch Gegenüberstellung von Paaren oder Gruppen charakteristischer Merkmale, die der allen Menschen gemeinsamen Natur entstammen. Die Individuen teilen oder zerstückeln die Gemeinsamkeit im Glauben und Willen, um diese in Besitz nehmen zu können. Die Person hingegen ist unzerstörbar und über jeden Gegensatz erhaben; sie entzieht sich allen Vergleichsmaßstäben, weil sie mit nichts vergleichbar ist als mit sich selber, so ungreifbar und doch so gewiß wie die unverwechselbare Klangfarbe der Stimme. Ihr Dasein und ihr Mysterium wird uns in der Apokalypse durch den geheimnisvollen Namen angedeutet, den Gott verleibt und den nur dieser und der Empfangende kennt. Die Person besteht weder durch Ausschluß noch durch Widerspruch, sondern gerade durch die Weigerung, sich der allgemeinen Natur zu bemächtigen: durch den totalen Verzicht. Sie existiert für das Du und auf dieses hin, nach dem Bild des Wortes Gottes, das „bei Gott war“ (Joh. 1).

Dieser Begriff der Person ist nicht von dem der „Natur“ zu trennen; die eine existiert nur durch die andre und in ihr. In ihrem reinen Wesenszustand, wie er vor Adams Fall bestand, ist uns die Natur ebenso unzugänglich wie die Person; wir können sie nur ahnen (ähnlich wie die Person durch das Individuum hindurch scheint), wie wir uns auch nur durch das Medium des fleischlichen Leibes hindurch eine Vorstellung vom geistlichen Leib zu machen vermögen.

Askese und Gnade wirken zusammen, um das „Individuum“ zu vernichten, um die reine Natur und die reine Person aus der Vermischung herauszulösen. Der lehrmäßige wie geistliche Gehalt des Jesusgebetes ist von unendlichem Reichtum: es ist nicht nur ein Abriss, sondern das Gesamt des Glaubens, dessen Geheimnis von Christus gelöst wird. Es spricht uns nicht nur von Gott, sondern durch unaufhörliche Anrufung, diesem tiefen Schrei des Geschöpfes nach seinem Gott, macht es geradezu

Christus gegenwärtig. Er selbst kommt zu seinem Geschöpf und erfüllt auf dessen Bitte das erflehte, einzigartige Wunder: Er bleibt ihm gegenwärtig, vereint sich so mit ihm, daß nicht mehr der Mensch lebt, sondern Christus in ihm.

Nun seien noch einige Vorbedingungen genannt, die derjenige erfüllen muß, der mit Gottes Hilfe und unter der Leitung seines geistlichen Vaters das Jesusgebet üben möchte:

Erstens das mehr oder weniger klare Bewußtsein des grauenvollen Zustandes, in dem der versunken ist, der außerhalb Gottes in der tödlichen „Sonderung seines Ichs lebt. Zweitens das Gefühl dafür, daß in Gott allein das Leben zu finden ist. Endlich der Wille zur Umkehr — *metanoia*, d. h. zu dem völligen geistigen Umschwung, der uns der von Gott abgelösten Welt grundlegend und unwiderruflich entfremdet und uns auf eine neue Seinsebene versetzt, auf die Seinsebene Gottes und der Welt in Gott.

Nach diesem Beginn muß der Christ seinen Frieden mit Gott, mit seinem eigenen Gewissen, mit den Menschen, mit allen Geschöpfen schließen. Er muß jede Sorge um sich selbst fallen lassen, den festen Vorsatz fassen, sich zu vergessen, sich zu verleugnen, in sich jede Begehrlichkeit zu ertöten, selbst die geistliche („geistliche Gefräßigkeit“ nennt dies der russische Pilger), um nur mehr Gott allein zu kennen. „Verlaß die Liebe zur Welt und ihrer Süßigkeit wie einen Traum, aus dem man aufwacht; wirf deine Sorgen ab, begib dich deiner eitlen Gedanken, verzichte auf deinen Leib. Denn vom Gebet zu leben bedeutet nichts anderes, als sich der sichtbaren und unsichtbaren Welt zu entfremden. Welche Anziehung gibt es für mich in den Himmeln? — Keine. Und was wünsche ich von dir auf Erden zu erlangen? — Nichts. Es sei denn, daß ich mich im gesammelten Gebet an dich binde. Einige wünschen sich Reichtum, andere Ruhm. Ich sehne mich jedoch nur nach Gott und setzte die Hoff-

nung meiner von Leidenschaft entblößten Seele allein auf ihn“ (Johannes Klimakus).

Von nun an muß sich der Beter von der ihn umklammernden Welt durch den bedingungslosen, den freudigen, schrankenlosen, demütigen und sofortigen Gehorsam freimachen. Er muß in aller Einfachheit Gott suchen, ohne ihm irgend etwas von seinem Elend zu verhehlen, ohne irgendwelche Hoffnung auf sich zu setzen, in jener tätigen Selbstausslieferung an Gott, die wir den Geist der Wachsamkeit nannten — in Demut, Ehrfurcht und mit aufrichtigem Bekehrungswillen, bereit eher zu sterben als die Suche nach Gott aufzugeben.

### Übung der Wachsamkeit

Der Geist, gefestigt in der erhabenen Beständigkeit des inneren Friedens und Schweigens, obschon er zugleich sein Gebet zu Gott erhebt, wird nun dazu tauglich, den geistlichen Kampf wirksam und bewußt zu führen. Hier gilt nunmehr alles, was bereits über die geistige Zucht der Aufmerksamkeit und das Verweilen im Herzzentrum gesagt worden ist. Der Geist läßt nichts mehr in sich bestehen als sein wahres Wesen, das Bild und Ebenbild Gottes und was dieses nährt. Aller andern Einflüsse erwehrt er sich.

### Die Übung der Nüchternheit

Dies ist die Übung der Entsagung und der tätigen Selbstaufgabe. Ihre oberste Regel ist die Vernichtung jener geistlichen Habsucht und Begehrlichkeit, deren Vorhandensein das typische Kennzeichen des „Individuums“ ist. Der Beter hat weder Kreuz noch Tröstung auf der Gefühlsebene zu suchen, sondern nur Gott allein. Jegliche Hoffnung ist zu zerstören, die auf sich selbst,

auf die eigenen Werke, Anstrengungen und menschlichen Möglichkeiten gegründet ist. Einerseits ist das einzige Ziel der Askese die Wiederherstellung des Menschen, andererseits vermag kein Bild noch Gefühlsreiz den Abgrund zwischen Natur und Übernatur zu überbrücken. Gott enthüllt sich nur im „Bild- und Weisellosen“ der inneren Stille, der Er selbst Leben und Form gibt. Jeder psycho-physiologische Weg dorthin ist als ein künstliches Lockmittel zu verneinen.

Wir müssen noch zwei wichtige Punkte im Zusammenhang mit dieser kontemplativen Askese näher bestimmen: die Rolle der Werke und die des Dogmas. Für den Kontemplativen, d. h. für den Christen schlechthin hat die Tätigkeit an sich keinen Wert: sie ist nur Zeugnis oder Schulung für ein geistliches Leben. Der mönchische Gehorsam, der Königsweg der christlichen Seele, erreicht zwei Ziele zugleich: er lehrt den Mönch die vollkommene Erfüllung des göttlichen Willens und lehrt ihn, dem einzelnen Tun keinerlei Wert beizumessen. Der Einsiedler Theophanus schrieb einer Schülerin, die Freude über ihre vollkommene Erfüllung seiner Anweisungen äußerte: „Freue dich weniger, sondern bemühe dich um noch genauere Erfüllung meines Willens.“

Diese Haltung gilt für jeden Christen, der seine Berufung erkannt hat. Der „Weg der Gebote“ ist eine Schule christlicher Frömmigkeit und Demut. Sie lehrt uns die Gesinnung und zugleich, wie weit wir selbst noch vom „Vollmaß Christi“ und seiner Einwohnung in uns entfernt sind, da wir die schmerzliche Mühe ermessen, die jene Erfüllung uns abfordert, und sich unser Widerstreben dagegen enthüllt.

Die Bedeutung des Dogmas ist von größter Wichtigkeit. Die Lehre der Kirche drückt nicht nur ihr lebendiges Wissen um Gott und das geistliche Leben aus, sondern umreißt auch streng die Stellung des Gläubigen zur göttlichen Welt. Jeder dogmatische Irrtum, mag er unserer in göttlichen Dingen so groben Erfahrung auch nur

gering erscheinen, führt zur Abweichung von der geistlichen Ordnung, wie auch jeder Fehlweg in ihrem Bereich unvermeidlich zur Abstumpfung gegen die Glaubenswahrheit und damit zum Irrtum führt. So ist das Dogma der Prüfstein und die objektive Grundlage allen asketischen und kontemplativen Lebens. Es ist auch dessen Schule: Die Glaubenslehre läßt den Menschen durch demütige und geduldige Bemühung seines ganzen Wesens, den gewaltigen Bereich der philosophischen Erkenntnis, ferner den der „aussagenden“ (kataphatischen) Theologie überschreiten, um ihn in den Bereich der apophatischen (negativen) Theologie einzuführen: in die persönliche Erkenntnis Gottes, die im glühenden Schweigen allen geschaffenen Seins aufleuchtet — in das Reich der echten apophatischen (negativen) Theologie, die für die Ostkirche charakteristisch ist.

## ZUSAMMENFASSUNG

Zweifellos besteht die Eigenart des Hesychasmus und sein kostbares Vermächtnis in der innigen Verbindung einer sehr genauen leib-seelischen asketischen Technik mit dem klaren Wissen, daß alle Techniken und Kunstmittel bedeutungslos sind für das Geheimnis der Einigung der Seele mit Gott, die stets ein freies Liebesgeschenke Gottes bleibt. Diese Erkenntnis umfaßt Möglichkeit und Begrenzung der asketischen Methoden: „Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles gereicht zum Heil.“ Dies ist, in kindhafter Freiheit und strenger Treue, die Haltung der orthodoxen Kirche.

## TEXTE

### DIE CENTURIE DER MÖNCHE KALLISTUS UND IGNATIUS XANTHOPOULOI GENANNT

mit Gottes Hilfe sehr genaue Methode und Regel, die auch Zeugnisse von Heiligen enthält, die das Leben in der „Ruhe“ (Hesychia) und Einsamkeit erwählt haben; von ihrer Zielsetzung, ihrem Leben und Brauch und auch darüber, wie vieles und großes Gute die „Ruhe“ denen verleiht, die mit Verstand in sie eingehen.

1.

DA WIR NACH GÖTTLICHEM AUSSPRUCH von Gott selber belehrt wurden und auf unaussprechliche Weise auch das neue Gesetz im Herzen eingeschrieben tragen und vom überaus guten und rechten „Geiste geführt werden, als Söhne und Erben Gottes und Miterben Christi“ (Röm. 8. 17), sollten wir auf engelhafte Weise leben können und keines Menschen bedürfen, der uns lehrt: Erkenne den Herrn. Nun aber steckt in uns seit dem zartesten Alter die Abwendung vom Guten und die Hinneigung zum Bösen; darum können uns auch die Täuschungen des fürchterlichen Belial und die Herrschaft, die er unablässig über uns auszuüben sucht, dazu bringen, weitab von den heilsamen und göttlichen Geboten dahinzuleben und verderblichen Abgründen zuzusteuern. Und was noch beklagenswerter ist: er reizt uns dazu, uns sowohl im Denken wie im Handeln gegen diese Gebote zu stellen. So ist niemand da, der die Stimme Gottes hört, niemand, der Gott sucht. Alle miteinander sind wir vom rechten Weg abgekommen und kleinmütig geworden, ganz und gar fleischlich und der strahlenden göttlichen Gnade beraubt, und so bedürfen wir der gegenseitigen Hilfe und Ermunterung.

*Von der  
Pflicht, den  
Nächsten zu  
belehren*

2.

Da du aber vom Wunsche beseelt bist, die göttlichen und lebensspendenden Schriften zu erforschen — so wie es der Herr befahl — und ohne Gefahr in sie eingeweiht

*Warum  
dies Buch  
geschrieben  
wurde*

werden möchtest, hast du uns Unwürdige schon oft um Belehrung und um eine geschriebene Regel gebeten, zu deinem und vielleicht auch zum Nutzen anderer. Wenn nicht früher, so scheint es uns doch jetzt möglich, deinen lobenswerten Wunsch zu erfüllen... Gott aber, der Vater der Liebe und der unermüdete Spender aller Güter, schenke uns das richtige Wort, wenn wir unsern Mund öffnen, denn wir sind schwerfällig und mit schwacher Stimme begabt. Er hat ja schon oft sogar den unvernünftigen Tieren Stimme eingehaucht, wenn es für die Zuhörer nützlich war. Dir aber und allen jenen, denen solches geschieht, möge er die Ohren öffnen, damit sie weise und richtig hören und das Vernommene in seinem Geiste treu erfüllen. Denn ohne ihn können wir — wie es geschrieben steht — nichts Nützliches und Heilsames tun, weil „wenn der Herr das Haus nicht baut, die Bauleute umsonst arbeiten“ (Ps. 126. 1). Soweit dies.

### 3.

*Das Ziel dieser Arbeit*

Da aber jedem Tun das Ziel schon vorgegeben ist, ist es das Ziel von uns Beiden, dir darzulegen, was dich zum geistigen Wachstum hinleitet; deines aber muß es sein, dem, was wir sagen werden, treu nachzuleben und es tun, aber vor allem zu untersuchen, was es denn für ein Haus Christi ist, das vollendet werden soll und wo der Grund der Fundamente am besten zu legen wäre. Dann werden wir, wenn wir die Zeit dazu haben, ja eigentlich erst, wenn uns die allerhöchste Hilfe gnädig beisteht, auf das Bauwerk des heiligen Geistes ein würdevolles Dach setzen können.

### 4.

*Anfang und Ende des Heilsweges*

Der Anfang einer auf Gott hin gerichteten Lebensführung liegt, um es kurz zusammenzufassen, im Bemühen unser Leben auf jede Weise und mit aller Kraft nach der Richtschnur der vergöttlichenden Gebote des Erlösers zu gestalten. Als Endziel aber sollen wir durch deren Be-

obachtung zu jener himmlischen, durch die Gnade vollkommenen und geistigen Verwandlung und Gestalt zurückkehren, die uns schon zu Anfang im heiligen Taufbecken gnadenhaft geschenkt worden war. Oder, wenn du diese Gabe lieber so nennen willst: Den alten Adam mit seinen Werken und seiner Begierlichkeit abzulegen und den neuen, geistigen anzuziehen, der da ist der Herr Jesus Christus, so wie der gotterfüllte Paulus sagte: „Meine Kinder, abermals leide ich Geburtswehen um euch, bis Christus in euch Gestalt gewonnen hat“ (Gal. 4. 19) und: „Alle, die ihr auf Christus getauft seid, habt Christum angezogen“ (Gal. 3. 27).

### 5.

Aber was ist die Gnade, und wie können wir sie erlangen, durch was kann sie verdunkelt und durch was wieder gereinigt werden? Dies alles wird dir der darlegen, dessen Seele und Worte heller leuchten als das Gold, wenn er sagt: „Wir werden die Herrlichkeit des Herrn schauen und nach seinem Abbild umgeformt werden“ (2. Kor. 3. 18). Noch viel deutlicher wurde dies offenbar, als die Zeichen der Charismen noch wirkten. Aber auch so ist es für einen, der gläubige Augen hat, nicht schwer, dies zu sehen. Denn im gleichen Augenblick, da wir getauft werden, erstrahlt unsere Seele, vom heiligen Geiste gereinigt, heller als die Sonne und wir schauen nicht nur die Herrlichkeit Gottes, sondern es kommt von dort noch eine Art von Glanz bis zu uns!... Willst du, daß ich dir dies aus den Aposteln noch lebendiger zeige? Denk an Paulus, dessen Kleider Wunder gewirkt haben, an Petrus, dessen Schatten Kräfte ausstrahlte! War nicht die Strahlung aus ihnen darum unüberwindlich, weil sie das Bild des Königs so lebendig in sich trugen, daß sogar in ihren Kleidern und Schatten noch Kräfte waren? Die Kleider des Königs sind ja auch den Räubern ein Schrecken. Willst du nicht ihren Glanz auch durch den Körper hindurch-

*Wie die Gnade erlangt wird*

schimmern sehen? „Sehet das Gesicht des Stephanus“, heißt es, „es ist wie das Gesicht eines Engels“. Aber das ist nichts gegen die Herrlichkeit, die im Innern leuchtet. Das Licht, das dem Moses damals auf dem Gesicht lag, trugen jene in der Seele; dies ist allerdings größer als alles. Denn was Moses hatte, war körperlich, — dies aber ist unkörperlich. So wie feuerglänzende Körper aus leuchtenden Körpern wieder zu denen in der Nähe hinüberfließen, indem sie ihnen den eigenen Glanz mitteilen, so verhält es sich fürwahr auch mit den Gläubigen; darum lösen sich diejenigen von der Erde, die solches erfahren und sehen die himmlischen Dinge im Traum... Aber diese ehrfurchterweckende und unaussprechliche Herrlichkeit bleibt nur einen oder zwei Tage bei uns, dann verdunkeln wir sie wieder, indem wir mit den täglichen Geschäften dieses Lebens einen Sturm herbeiführen und durch die Dichtigkeit der Wolken die Strahlen fernhalten...

6.

*Taufe,  
Gnade,  
Buße*

Aus dem göttlichen Mutterschoß, nämlich aus dem heiligen Taufbecken, empfangen wir das vollkommenste Geschenk, die göttliche Gnade. Wenn wir sie später durch Mißbrauch des Zeitlichen, durch die unruhige Sorge um die Dinge dieser Welt, durch die Verfinsterung der Begierden — was nicht sein sollte — getrübt haben, müssen wir sie, einerseits durch die Beobachtung der göttlichen Gebote, andererseits durch Buße zurückerobern, um sie in ihrem großen und übernatürlichen Glanze wieder zu besitzen, damit wir dann ihre Ausstrahlungen in voller Lebendigkeit zu schauen vermögen.

7.

*Die heil-  
bringenden  
Gebote*

Wie wir schon gesagt haben, bestehen Anfang und Wurzel eben dieses Tuns darin, nach den heilbringenden Geboten zu leben; das Endziel aber und die Frucht ist es zurückzukehren zur Höhe der vollkommenen Gnade des

heiligen Geistes, die uns durch die Taufe gegeben wurde, und die noch in uns ist („Gott gereut es nicht seiner Gnadengeschenke“), zwar verschüttet durch die Begierden, aber doch imstande, die geoffenbarten göttlichen Gesetze zu erfüllen. So geziemt es uns, die Offenbarung des Geistes in uns durch die treue Erfüllung all dieser Gesetze leuchtend werden zu lassen und sie dann, wenn sie am hellsten glänzt, zu betrachten. Denn „Eine Leuchte ist“, sagt David zu Gott, „dein Gesetz meinen Füßen und ein Licht auf meinen Wegen“ (Ps. 118. 105) und „Darum richte ich mich nach allen deinen Geboten“ (Ps. 118. 128)... Und der Herr selbst: „Wer meine Gebote hat und sie hält, der ist es, der mich liebt, und wer mich liebt, wird von meinem Vater geliebt werden, und auch ich werde ihn lieben und mich ihm kundtun.“ (Joh. 14. 21)...

8.

Der Anfang jedes Gott wohlgefälligen Tuns ist die gläubige Anrufung des heilbringenden Namens unseres Herrn Jesus Christus, so wie er es uns selber offenbarte, indem er sagte: „Getrennt von mir könnt ihr nichts tun“ (Joh. 15. 5), und daraus kommt der Friede (eirene). Man muß aber ohne Heftigkeit und ohne Zweckrichtung beten. Und dann folgt die Liebe; denn „Gott ist die Liebe; und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott und Gott in ihm“ (1. Joh. 4. 16). Der Friede und die Liebe sind aber nicht nur die Voraussetzung des Gebetes, sondern sie werden aus eben diesem Gebet immer wieder neu geboren, indem sie daraus emporsteigen wie zwei himmlische Lichtstrahlen und wachsen und zur Vollendung kommen.

*Der heil-  
bringende  
Name*

9.

Aus diesen, ja sogar durch jede einzelne von ihnen, aber besonders durch alle drei zusammen wird uns die Fülle alles Guten im Überfluß gegeben. Denn durch die Anrufung des Namens unseres Herrn Jesus Christus hoffen

*Die Fülle  
der Heils-  
mittel*

wir fest, die Barmherzigkeit zu erhalten und das wahre Leben, das in ihm verborgen ist; wie aus einem ewigen Bronn ergießen sich diese, überreich quellend, in unsere Herzen, wenn wir reinen Sinnes den Namen des Herrn Jesus Christus anrufen. Durch den Frieden (eirene), der sich dann unseres ganzen Geistes bemächtigen wird, werden wir auch würdig, mit Gott und den Menschen verbunden zu sein. Durch die Liebe aber, deren Herrlichkeit unvergleichlich ist, da sie Endziel und letztes Gesetz auch der Propheten war, werden wir ganz mit Gott verschmolzen, da Gott die Liebe selber genannt wird, wenn unsere Sünden getilgt sind durch das wunderbare Wirken der Liebe, die uns gnadenhaft zu Kindern Gottes macht. „Denn die Liebe“ sagte er „deckt eine Menge Sünden zu“ (1. Petr. 4. 8); „die Liebe umhüllt alles, hofft alles, hält alles aus, die Liebe hört nimmer auf“ (1. Kor. 13. 7—8).

10.

Daher hat unser liebster und süßester Erlöser Jesus Christus, als er für uns sein freiwilliges Leiden begann, als er sich nach der Auferstehung den Aposteln zeigte und sogar als er zu Dem zurückkehrte, der sein Vater von Natur aus, unser Vater aber aus Gnade ist, den Seinen wie ein wahrhaft zärtlicher Vater einige letzte Gebote und süße Tröstungen, liebevolle und feste Bürgschaften hinterlassen — ja mehr noch — ein göttliches, unzerstörbares Testament. Er hat nämlich, als er sein heilbringendes Leiden antrat, zu seinen Jüngern gesagt: „Was immer auch ihr den Vater in meinem Namen bitten werdet, werde ich tun“ (Joh. 14. 13) und: „Wahrlich, wahrlich sage ich euch, wenn ihr vom Vater in meinem Namen etwas erbittet, wird er es euch geben; bis jetzt habt ihr noch nichts in meinem Namen erbeten. Bittet und ihr werdet empfangen und eure Freude wird vollkommen sein“ (Joh. 16. 24) . . . Und nach seiner Auferstehung sagte er wiederum: „Zeichen aber werden die begleiten, die den Glauben haben; in meinem Namen werden sie

Das  
göttliche  
Erbe

Dämonen austreiben; in neuen Sprachen werden sie reden“ (Mark. 16. 17) . . . Und der Apostel Paulus: „Im Namen Jesu beuge sich jedes Knie“ (Philipp. 2. 10) . . . Man könnte darum nicht zu Unrecht sagen, daß durch diese drei großen Dinge, die wir gezeigt haben, in uns drei andere Gaben gezeugt werden, nämlich die Reinigung, Durchlichtung und Vollendung der Seele.

11.

Wer aber genau nachprüfen will, der wird in diesem, um es so zu sagen, dreifach und unzerreißbar gesponnenen, geschmeidigen Zettel das aufgezoogene und verbundene Gewebe des von Gott gemachten und an allen Tugenden reichen Purpurgewandes ganz deutlich erkennen. Sie bilden gewissermaßen die kostbare Webekette, und der golddurchwirkte Faden ist das Leben in Gott, der eine der Tugenden mit der andern verbindet und alle Verbundenen zu einem Ganzen verwebt. So vollbringen alle zusammen das eine Werk, nämlich den Menschen, der ehrlich nach den Tugenden lebt, zu vergöttlichen. Mit solchen Knoten und Bändern gebunden kann sich einer durch Glauben, Hoffnung und Demut würdigen machen, mit dem geliebten und heilbringenden Namen Jesu Christi benannt zu werden; dann werden Frieden und Liebe folgen. Dies ist der wahre, dreimal vollkommene Baum, den Gott gepflanzt hat und dessen Frucht das Leben ist. Wenn der Mensch in diesem Leben in ihn eingepfropft und so ein Teil von ihm geworden ist, wird er nicht den Tod ernten wie der Stammvater, sondern das unvergängliche ewige Leben.

Die  
kostbare  
Webekette

12.

Ja sogar die Gabe der Ankunft des Heiligen Geistes schenkt Gott-Vater den Gläubigen durch Jesus Christus und seinen heiligen Namen. So, wie der göttliche und allergnädigste Herr Jesus Christus den Aposteln gesagt

Die  
Ankunft  
des  
Heiligen  
Geistes

hat: „Es ist gut für euch, daß ich gehe, denn wenn ich nicht ginge, würde der Tröster nicht zu euch kommen.“ (Joh. 16. 7) und „Wenn der Tröster kommt, den ich vom Vater her zu euch senden werde, der Geist der Wahrheit, der aus dem Vater hervorging“ (Joh. 15. 26). Und: „Der Tröster aber, der Heilige Geist, den der Vater in meinem Namen senden wird“ (Joh. 14. 26).

13.

Das  
heilbringende  
Gebet

Deswegen aber unterrichten uns unsere großen Führer und Lehrer, denen der Heilige Geist innewohnt, auf überaus kluge Weise, daß wir vor aller andern guten Tat und Bemühung im Herrn beten und von ihm Barmherzigkeit vertrauend erleben müssen, besonders, wenn wir uns in das Einüben seiner heiligmachenden „Ruhe“ versenken wollen (1), wenn wir im Sinne haben, uns ganz Gott zu verschreiben und uns von der Welt zu trennen, um nach der Lehre „im Geiste zu ruhen“ und sein Erbarmen gläubig zu erleben. In Tun und Sorgen muß uns sein heiligster und süßester Name unablässig beschäftigen, so daß wir ihn unaufhörlich im Herzen, im Geist und auf den Lippen haben, daß wir in ihm und mit ihm atmen und leben, schlafen und wachen, uns bewegen, essen und trinken, daß wir alles mit ihm tun. Wie nämlich wo Er nicht ist, alles Unglück zusammenströmt und nichts übrig bleibt, was uns von Nutzen ist, so wird andererseits, wenn Er da ist, alles Verderbliche weichen. Insbesondere gibt es dann kein Gutes, das uns fehlen könnte, nichts, was sich unserm Besserwerden entgegenstellte, so wie es unser Herr selber sagte: „Wer in mir bleibt und ich in ihm, der trägt viele Frucht, denn ohne mich könnt ihr nichts tun“ (Joh. 15. 5).

Diese Aufgabe der Namensanrufung jedoch, die aller Kreatur Verehrung und Scheu gebietet — über jedes Tun und jeden Namen hinaus — sollen wir Unwürdige vertrauend erfüllen, in ihr dem Faden der gegenwärtigen Darstellung folgen und dadurch weiter voranschreiten.

14.

... Richte deinen Geist auf das, was wir sagen und dir aufrichtig raten: Vor allem andern mußt du nach göttlichem Ausspruch auf alles Weltliche verzichten und die richtige und vollkommene Unterwerfung erwählen; dann suche mit großem Eifer einen irrtumsfreien Führer und Lehrer (wenn er das, was er sagt, aus Zeugnissen der heiligen Schrift belegt, wird er nicht irren). Er soll den heiligen Geist in sich haben und ein Leben führen, das mit seinen Worten übereinstimmt, erfüllt von hohem Denken, aber demütigen Herzens, in jeder Weise gut, so wie nach den göttlichen Aussprüchen ein Lehrer im Sinne Christi sein soll. Hast du ihn aber gefunden, so hänge ihm mit Leib und Seele an, wie ein liebender Sohn seinem eigenen Vater. Dann mußt du ganz zu ihm gehören und seinen Vorschriften vollkommen vertrauen; du mußt auf ihn wie auf Christus selber sehen, nicht mehr wie auf einen Menschen, und alles Mißtrauen und alle Zweifel weit von dir werfen. Ja sogar deine eigenen Gedanken mußt du aufgeben und dein Wollen und Wünschen, und so einfach und unbesorgt den Spuren des Lehrers folgen, wie wenn dein eigenes Gewissen in seiner festen und klaren Überzeugung zugleich ein Spiegelbild des vollkommnen und unbekümmerten Gehorsams zu deinem Lehrer wäre...

Erziehung  
durch den  
Meister

Es ist wichtig für den Schüler, daß er, wenn er dem Meister ähnlich werden will, mit ganzer Kraft seiner Seele beständig auf des Lehrers Leben und Tun gewissermaßen wie auf ein Vorbild und Urbild schaue und sich bemühe, ihn täglich nachzuahmen. Von unserm Herrn Jesus Christus selbst wird folgendes berichtet: „Er war seinem Vater und seiner Mutter untertan“ (Luk. 2. 51). Und der Erlöser selber sagte: „Ich bin nicht gekommen, um bedient zu werden, sondern um zu dienen“ (Matth. 20. 28). Und gibt es da einen, der anders leben will, nach seinem eigenen Gutdünken und Belieben und ohne Führer, und der glaubt noch, er führe ein Leben im Sinne

Gottes? Niemals — es ist, als wenn er über Abgründe springen wollte. Daher sagt Klimakus (2): „So wie der, welcher keinen Führer hat, den Weg verliert, so wird auch jener, der nach seinem eigenen Gurdünken ein einsames Leben beginnt, leicht verloren gehen, auch wenn alle menschliche Weisheit in ihm wäre.“...

Du aber, der du dies verstanden und gelernt hast, und der du den besten Teil zu erwählen wünschst, der uns nicht genommen werden kann, nämlich jene unirdische „Ruhe“, folge den göttlichen Gesetzen, wie es dir dargelegt wurde, und pflege zu allererst den Gehorsam; darauf folgt auch die „Ruhe“. So wie nämlich die Aktion die Vorstufe der Kontemplation ist, so ist der Gehorsam die Vorstufe zur „Ruhe“. Und wolle nicht „die alten Grenzen verrücken“, wie es geschrieben steht, „die die Väter gesetzt haben!“ (Spr. 22. 28). Und wehe dem, der allein ist...

15.

... Wir sagen dieses: Ein wahrhaft Unterwürfiger muß notwendigerweise folgende fünf Tugenden üben. Zuerst muß er das Vertrauen haben, das reine und unbekümmerte Vertrauen in den, von dem er geführt wird, so daß er glaubt, Christus in ihm zu sehen und ihm selbst zu gehorchen, wie der Herr Jesus sagt: „Wer euch hört, höret mich und wer euch verachtet, verachtet mich und wer mich verachtet, verachtet auch den, der mich gesandt hat“ (Luk. 10. 16). Und darum ist, nach Klimakus, alles, was nicht aus dem Glauben kommt, Sünde. — Zweitens die Wahrhaftigkeit. Wahr muß er sein, in Tat und Wort und im genauen Bekenntnis seiner Gedanken; denn es steht geschrieben: „Auf Wahrheit beruhen alle deine Worte“ (Ps. 118. 160) und „Wahrhaftigkeit sucht der Herr“ (Ps. 30. 24). Und Christus sagt: „Ich bin die Wahrheit“ (Joh. 14. 6)... Das dritte ist die Verleugnung des eigenen Willens. Denn es heißt, daß es dem Unterwürfigen schädlich ist, den eigenen Willen zu tun. Er muß ihn immer gerne unterordnen und soll auch vom

geistlichen Vater selbst nicht gedrängt werden, dies zu lassen. Das vierte ist nicht zu widersprechen, denn Widerspruch und Streit geziemen sich nicht für die wirklich Frommen. So schreibt der sehr heilige Paulus: „Ist aber einer unter euch, der streiten will, so soll er wissen, daß es solche Gewohnheiten unter uns nicht gibt und auch nicht in der Kirche Gottes“ (1. Kor. 11. 16). Wenn dies aber einfach allen Christen verboten wird, dann umso mehr den Mönchen, welche in der Nachfolge Christi versprochen haben, sich vollkommen zu unterwerfen. Widerspruch und Streiterei haben aber ihren Ursprung im geistigen Hochmut und in einem von Mißtrauen erfüllten Sinn. „Ein hochmütiger Mönch widerspricht heftig“ (Klimakus). Das Gegenteil davon besteht im Nichtwidersprechen und im Nicht-Streiten, die ihren Ursprung in einer demütigen und vertrauenden Haltung haben. Eine fünfte Tugend gibt es noch zu beobachten, nämlich das dem Vorsteher abzulegende genaue und ehrliche Bekenntnis. So haben wir ja auch, da uns die Haare geschoren wurden, vor Gott und den Engeln versprochen, als ständen wir vor dem schrecklichen Richterstuhl Christi, daß es neben den andern Versprechen und Zusagen unser Anfang und Ende sein sollte, die Geheimnisse unseres Herzens zu bekennen. Denn der gottesfüllte David hat gesagt: „Ich bekannte meine Sünde und verhehlte meine Missetat nicht“ (Ps. 31. 5)...

Wer klug und eifrig über diese fünf Tugenden wacht, die wir gezeigt haben, der darf sicher annehmen, daß er in die Glückseligkeit der Gerechten aufgenommen werden wird, als ob er gleichsam ein Angeld dafür empfangen hätte. Denn diese sind ein Merkmal der hochherzigen Unterwerfung, sie sind gewissermaßen ihr Fundament und Wurzelstock. Höre nun auch, welches ihre Zweige sind, ihre Früchte und ihr Wipfel!

„Aus der Unterwürfigkeit entspringt die Demut“, sagt wieder derselbe Klimakus, „aus der Demut die Gabe der Unterscheidung, aus dieser die Einsicht, aus der Einsicht aber die Vorschau, die des einzigen Gottes Werk ist und

die den Glückseligen, die Gott zum Ziel all ihres Tuns machen, als erhabenes und übernatürliches Geschenk von Ihm gewährt wird“. Mit allen Kräften mußt du dich anstrengen, ohne Unterlaß auf diesem Weg des Gehorsams voranzueilen. So wirst du das Ziel sicher erreichen, das vor dir liegt. Wenn du aber auf dem Weg des Gehorsams zu hinken beginnst, so wirst du merken, daß du das Wegstück, das dir bis zum Schluß noch bleibt, nicht gut zu Ende gehen kannst, nämlich das, was wir das Leben in Christo nennen, und dann wirst du auch nicht mit dem Kranz gekrönt werden, der den Siegern verheißen ist . . .

Wiederum sagt jene glänzende Leuchte des christlichen Lebens, jener neue Beseleel (3) der „Himmelsleiter“ (Klimakus): „Nach den Vätern ist das Psalmensingen die Waffenrüstung, das Gebet die Schutzmauer, die schuldlosen Tränen aber sind das Reinigungsbad; den seligen Gehorsam jedoch erklären sie als das Bekennen, ohne das kein Sünder den Herrn sehen wird.“ . . .

Einen Weg, der vor einem liegt und den man nicht kent, wird man nicht ohne kundigen Führer einschlagen. Ohne einen erfahrenen Steuermann wird man nicht übers Meer fahren und auch nicht ohne unfehlbaren Lehrer irgend eine Kunst oder Wissenschaft erlernen wollen. Aber die Kunst der Künste, die Wissenschaft der Wissenschaften, den Weg zu Gott, nämlich das Leben in der Einsamkeit, das dem Leben der Engel nachgebildet ist, will einer zu erreichen wagen und hofft, damit an ein Ende zu kommen, ohne klugen und wahrhaftigen Führer, Steuermann und Lehrer? Wahrhaftig, so einer, wer auch sei, täuscht sich und geht in die Irre, ja noch mehr: er fällt, bevor er zu gehen angefangen hat, weil er sich außerhalb der Regel üben will. Dem aber, der den Vorschriften der Väter gehorcht, ist das Endziel schon vorgegeben, bevor er noch den Weg begonnen hat.

Du aber und jeder, der Christus nachleben will, beeile dich, den goldenen und geistigen Pfad des seligen Gehorsams einzuschlagen, indem du dich gleichsam am Saum

dieser Worte festhältst und, wie schon früher gesagt wurde, einen gelehrten und vollendeten Lehrer zu finden suchst . . . Und dieser wird dich nach und nach und zufolge einer festen Ordnung einweihen in das, was zu tun ist und was Gott gefällt. Ja, er wird dich sogar selbst an seiner Hand hinführen zu dem, was Gott lieb und ganz geistig und der großen Menge unfaßbar ist, wenn er sieht, daß du dich aus ganzer Seele freust am Maßhalten, an der Demut und an der Einfachheit, sowohl im Essen als in Kleidern und Umhängen, und daß du zufrieden bist mit dem, was der Zeit entsprechend, nützlich, passend und notwendig ist . . .

16.

1. Der Erlöser sagt: „Nicht jeder, der zu mir sagt: ‚Herr, Herr‘, wird ins Himmelreich eingehen, sondern der, der den Willen meines Vaters tut, der im Himmel ist“ (Matth. 7. 21). Wenn du, Geliebter, die göttliche „Ruhe“ nicht nur mit hohlen Worten liebst, diese „Ruhe“, die denen, die ernsthaft in sie eintreten, jetzt schon die Schau Gottes und des himmlischen Reiches in weithin strahlendem Lichte schenkt, in der Zukunft aber noch viel ganzlicher und vollkommener, wenn du sie also um ihrer selbst willen und wahrhaft liebst, dann bemühe dich vom rechten Glauben und von guten Werken erfüllt zu sein. Sei friedfertig mit allen, unbewegt, sorglos, ohne Unruhe, schweigsam, still, in allen Dingen dankbar und der eigenen Schwäche eingedenk. Und habe in jeder Weise ein waches und achtsames Auge auf die vielfältigen und vielgestaltigen Versuchungen, die dir jeden Tag begegnen, indem du mit Ausdauer und Großherzigkeit gegen die Strudel und Anfechtungen kämpfst, die von allen Seiten über dich kommen.

2. Daß der Glaube ein doppelter ist. Wisse aber, daß der Glaube nach göttlichem Wahrspruch ein doppelter ist: der erste nämlich ist allen rechtgläubigen Christen gemeinsam, auf ihn sind wir zu Anfang

Die zehn  
Vorbedin-  
gungen  
der Ruhe

getauft worden und in ihm werden wir einst wieder aus dieser Welt scheiden. Der andere ist der Glaube der Wenigen, die durch die Beobachtung der Gebote Gottes darnach streben, in sich selbst das göttliche Bild und Gleichnis auszuformen. Mit dem göttlichen Licht der Gnade beschenkt, setzen sie all ihre Hoffnung auf Christus, so sehr, daß sie — o Wunder! — zur Zeit des Gebetes in ihren Bitten zu Gott gar nicht überlegen, was nun vorgeschrieben sei, sondern einfach im Glauben beten und unvermutet erhalten, was gut für sie ist . . .

Es ist aber jetzt nicht die Zeit, ausführlicher über die erstere Art des Glaubens zu sprechen. Über die zweite jedoch, die gleich einer göttlichen Blume aus der ersten kommt und hervorwächst, ist es sehr zeitgemäß zu reden. Denn der Glaube ist gewissermaßen die Wurzel und das Haupt der vergöttlichenden „Ruhe“. „Wenn du nicht glaubst“ sagt Klimakus, „wie kannst du in der ‚Ruhe‘ sein?“ Auch der heilige David sagt: „Ich glaube, darum rede ich“ (Ps. 115. 10) . . . Und der heilige Isaak (4) schreibt: „Der Glaube ist in dem Maße durchdringender als das geistige Erkennen, so wie das geistige Erkennen der Dinge schärfer scheint als das sinnliche.“

Alle Heiligen aber, die eines Lebenszieles gewürdigt worden sind, das im unendlichen Verlangen nach Gott gipfelt, genießen in ihrem Leben eine übernatürliche Kraft des Glaubens. Unter „Glauben“ verstehen wir nicht jenen, der die drei anbetungswürdigen und göttlichen Personen unterscheidet, nicht den Glauben an die außerordentliche Natur der Gottheit selbst oder an das wunderbare Mysterium, das sich durch den Abstieg in die Menschheit vollzog: die Erhebung unserer Natur — obwohl dies ein sehr erhabener Glaube ist — sondern den Glauben, der in der Seele aus dem Licht der Liebe nach dem Zeugnis des Geistes entspringt und der das Herz festigt, daß es unerschüttert steht in vertrauendem Hoffen, ferne von jedem bloßen Meinen. Nicht durch das Hinhorchen der Ohren ist der Glauben zu erspüren, sondern nur die Augen des Geistes vermögen die Mysterien zu schauen, die in der Seele verborgen sind. Und diese geheimen und göttlichen Reichtümer, die den Augen der Söhne des Fleisches verborgen sind, werden durch den Geist nur denen enthüllt, die Seine Gebote beachten und mit Christus zu Tische sitzen, denn er sagte: „Wenn ihr meine Gebote haltet, werde ich euch den Tröster schicken, den Geist der Wahrheit, den die Welt nicht empfangen kann, und er wird euch alle Wahrheit lehren.“ (Joh. 14. 17. 26) . . .

rien zu schauen, die in der Seele verborgen sind. Und diese geheimen und göttlichen Reichtümer, die den Augen der Söhne des Fleisches verborgen sind, werden durch den Geist nur denen enthüllt, die Seine Gebote beachten und mit Christus zu Tische sitzen, denn er sagte: „Wenn ihr meine Gebote haltet, werde ich euch den Tröster schicken, den Geist der Wahrheit, den die Welt nicht empfangen kann, und er wird euch alle Wahrheit lehren.“ (Joh. 14. 17. 26) . . .

### 3. Daß du friedfertig sein sollst.

Über das dritte aber, nämlich daß du mit allen Frieden halten sollst, enthält der Vers Davids eine einleuchtende Belehrung: „Die deine Lehren lieben, ernten Frieden; sie werden nie wieder straucheln“ (Ps. 118. 165). Noch mehr jener des Christusträgers Paulus, der heller als eine Trompete erschallt: „Trachtet nach Frieden mit allen und Heiligung, denn ohne sie wird niemand je den Herrn schauen“ (Hebr. 12. 14) und: „Soweit es an euch liegt, haltet Frieden mit allen“ (Röm. 12. 18).

### 4. Daß du nicht zerstreut sein sollst.

Das vierte ist nämlich, daß du nicht zerstreut sein darfst, wie der fromme Mann Isaak dich lehrt, wenn er sagt: „Wenn die Begierden die Frucht der Sinneseindrücke sind, dann sollen jene schweigen, die behaupten, man könne inmitten von Zerstreuungen den Frieden des Geistes bewahren; enthalte dich des Umgangs mit solchen Zersplitterten.“

### 5. Daß du nicht unruhig und besorgt sein sollst.

Das fünfte aber, daß du nicht unruhig und besorgt sein sollst, wegen der berechenbaren und der unberechenbaren Dinge, soll dir aus dem Lehrstück erhellen, das der Herr im Evangelium gibt: „Darum sage ich euch: Sorget nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet, noch für euren Leib, was ihr anziehen sollt! Ist das Leben nicht mehr als essen und der Leib nicht mehr als die

Kleidung?“ (Matth. 6. 25) ... „Sorget also nicht auf das Morgen hin: das Morgen wird für sich selber sorgen. Ein jeder Tag hat an seiner Plage genug“ (Matth. 6. 31). So sagt auch der hl. Isaak: „Wenn du in der Unruhe bist, vermagst du das Licht in deiner Seele nicht zu suchen. Weder das Licht, noch die ‚Ruhe‘, noch den Frieden findest du in Übermut deiner Sinne.“ Und Klimakus: „Ein einziges Haar trübt das Auge und eine kleine Unruhe vertreibt die ‚Ruhe‘. Die ‚Ruhe‘ aber besteht im Ablegen der Gedanken und im Verleugnen sogar der berechtigten Sorgen. Wer die ‚Ruhe‘ in Wahrheit in sich aufgenommen hat, dem ist auch sein eigenes Fleisch gleichgültig.“ Der dies sagt, lügt nicht.

#### 6. Daß du das Schweigen lieben sollst.

Vom sechsten zu reden, nämlich davon, daß du schweigen mußt, nötigt uns die innere Folgerichtigkeit. Und davon spricht der hl. Isaak: „Wer seinen Mund vor den mißgünstigen Reden bewahrt, hält sein Herz frei von Begierden; und wer sein Herz von den Begierden reinigt, schaut allezeit den Herrn. Und wenn du alle Werke des Lebens in die eine Wagschale legst, das Schweigen aber in die andere, dann wirst du sehen, daß die Wagschale des Schweigens mehr Gewicht hat.“ Und: „Liebe das Schweigen über alles, weil es dich der Frucht am nächsten bringt. Die Zunge ist nicht imstande, dies zu schildern. Zuerst müssen wir uns zum Schweigen zwingen: dann aber erwächst aus unserm Nicht-Reden etwas, das uns zum Schweigen selbst hinführt. Gebe Gott, daß du das Etwas spüren darfst, was in dir aus dem Schweigen geboren wird.“ Wenn du anfängst, dir diese Handlungsweise zu eigen zu machen, dann kann ich nicht ermessen, wieviel Licht dir daraus erstrahlt. Und wiederum: „Das Schweigen ist das Mysterium der künftigen Zeit; das Reden aber das Werkzeug dieser Welt.“ Und dem hl. Arsenius (5) hat sich die göttliche Stimme später so kundgetan: „Arsenius fliehe, schweige, sei in der ‚Ruhe‘ und du wirst gerettet sein!“

#### 7. Daß du „ruhig“ sein mußt.

Das siebente, daß du nämlich ein geruhames Leben führen sollst, zeigen am besten der große Basilius (6) und wiederum der hl. Isaak; jener sagt: „Die Ruhe ist der Anfang der Seelen-Reinigung“, dieser aber: „Das Endziel der Ruhe ist das Schweigen von allem“... Aber auch Klimakus sagt: „Das Werk der ‚Ruhe‘ ist es hauptsächlich, sich um nichts zu kümmern, weder um Vernünftiges, noch um Unvernünftiges. Denn wer dem ersten die Tür öffnet, wird bald dem zweiten verfallen. Dann folge das unablässige Gebet und darauf die ganz ungestörte Betätigung des Herzens. Es ist unmöglich, daß einer, der die Buchstaben nicht gelernt hat, sich im Schreiben übt. Aber noch unmöglicher ist es, daß die, welche die erste Stufe nicht erreicht haben, die beiden folgenden erlangen.“ Und wiederum der hl. Isaak: „Das Verlangen des ‚Ruhenden‘ ist die beständige Erwartung des Todes. Wer ohne diese Übung in die ‚Ruhe‘ eintritt, kann das nicht tragen, was wir auf jeden Fall aushalten und erleiden müssen.“

#### 8. Daß du in allem Dank sagen sollst.

Im achten Punkt, nämlich, daß du in allem Dank sagen sollst, hast du im gotterfüllten Apostel Paulus den besten Führer, wenn er spricht: „Bei allem danket“ (1. Thess. 5. 18) und der hl. Isaak: ... „Ein Mund, der immer dankt, empfängt den Segen des Herrn, und die Gnade Gottes senkt sich in das Herz, das in Dankbarkeit verharrt.“

#### 9. Daß du deiner eigenen Schwäche bewußt sein mußt.

Was für einen Gewinn dem zuteil wird, der dazu gelangt ist, die eigene Schwäche zu erkennen (und dies ist der neunte Punkt), wirst du lernen, wenn du auf den 6. Psalm des „göttlichen“ David merkst, wo er sagt: „Herr sei mir gnädig, denn ich bin schwach“ (Ps. 6. 3)... Und der hl. Isaak: „Glückselig der Mensch, der seine eigene Schwachheit kennt. Denn dies Wissen bildet gleich-

sam das Fundament und den Anfang allen Gutseins; wenn nämlich einer die eigene Schwäche erkennt und sie in Wahrheit verspürt, bewahrt er dadurch seine Seele vor dem Stolz, der das Erkennen schwächt, und so bildet er sich eine Schutzmauer.“ Und: „Der Mensch, der das Maß seiner Schwachheit erkannt hat, ist zur vollkommenen Demut gelangt.“

10. *Daß du die Prüfungen mannhaft ertragen mußt.*

Es bleibt noch dieses Kapitel, das die Zehnzahl vollmacht, nämlich daß du alle verschiedenen und mannigfachen Prüfungen, die da heraufsteigen werden, mannhaft ertragen und sie immer geduldig und langmütig erleiden mußt... Der hl. Elias der Richter (7) sagt: „Jedem Christen, der wirklich an Gott glaubt, geziemt es, sich nicht beunruhigen zu lassen und die Prüfungen von allen Seiten zu erwarten und auf sich zu nehmen, so daß er nicht außer sich gerät, wenn sie kommen und nicht verwirrt werde, sondern unter Danksagung die Schläge des Bedrängnis aushalte und in Gedanken mit dem Propheten psallierend sage: „Prüfe mich, Herr, und erprobe mich“ (Ps. 25. 2)...

Suche auch nicht die Ursachen der Prüfungen zu erforschen noch woher sie kommen, sondern bitte Gott lediglich, daß du sie dankbar ertragen mögest, wie der hl. Markus (8) sagt: „Wenn dich eine Prüfung überfällt, so suche nicht zu erfahren, warum und woher sie kommt, sondern wie du sie dankbar und ohne Bitterkeit aushalten mögest.“ Und: „Jede Prüfung zeigt die Neigung des Willens an, ob er sich nach rechts wende oder nach links. Daher wird auch die Bedrängnis, die über einen kommt, Prüfung genannt, weil sich darin dem Geprüften der Beweis seiner geheimen Willensrichtung offenbart.“ Und der hl. Isaak sagt: „Jedem Menschen sind Prüfungen von Nutzen; wenn sie sogar Paulus nützlich waren, muß jeder Mund verstummen und die ganze Welt Gott untertan sein“ (Röm. 3. 19). Die Kämpfer machen Prüfungen durch, um ihre Reichtümer zu vermehren; die

Eitlen werden versucht, damit sie sich vor denen schützen können, die ihnen schaden wollen; die Verschlafenen werden versucht, damit sie zum Erwachen bereit werden; die ferne sind, damit sie sich Gott nähern, und die zum Hause Gottes gehören, damit sie im Vertrauen gefestigt werden... Es gibt niemanden, dem die Zeit des Einübens nicht schwer würde, und niemanden, dem die Tage nicht bitter wären, da er das Aufhören der Prüfungen herbeisehnt. Aber ohne sie kann keiner eine kräftige (geistige) Gesundheit erlangen. Denn wie sollte die irdene Schale das eingegossene Wasser halten können, wenn sie nicht durch ein göttliches Feuer gehärtet worden wäre?“ ...

(11.) *Daß du auf Gott hoffen und von ihm annehmen sollst, was dir gut ist.*

Den Anker der Hoffnung mußt du auf Gott, der dich retten kann, auswerfen, und von Ihm das Ende der Prüfungen zu gegebener Zeit erwarten. Denn „Getreu ist der Herr; er wird euch stärken und vor dem Bösen bewahren“ (2. Thess. 3. 3.). Und: „Drangsal macht starkmütig; Starkmut wirkt Bewährung, Bewährung Hoffnung und Hoffnung läßt nicht zuschanden werden“ (Röm. 5. 5.) Und: „Durch euer Ausharren werdet ihr euer Leben gewinnen“ (Luk. 21. 19). Auch der selige Simeon Metaphrastes (9) schreibt: „Die Seele, welche durch die Bande der göttlichen Liebe gebunden ist, erachtet den Schmerz für nichts, sondern freut sich des Ungemachs und blüht auf in der Trübsal; und wenn sie nichts Trauriges um des Geliebten willen erleiden darf, glaubt sie am meisten zu leiden. Sie flieht das Nachlassen der Leiden wie eine Strafe.“

... Wisse daher, Geliebter, daß die Gottesfurcht eine doppelte ist, eine der Anfänger und eine andere der Vollendeten. Von der ersten steht geschrieben: „Der Anfang der Wahrheit ist die Furcht Gottes“ (Spr. 1. 7)

... Auch der hl. Isaak sagt: „Die Gottesfurcht steht am Anfang aller Tugend“; sie wird ja sogar die Frucht des Glaubens genannt. Wenn der Geist von der Zersplitterung in der Welt zurückgeholt wird und er seine umherschweifenden Gedanken aus der Unbeständigkeit sammelt, in der Zusammenschau der kommenden Umwandlung — dann wird die Furcht ins Herz gesät. . . Und Sorge, daß du die Furcht Gottes an den Anfang deines Weges stellst, dann kommst du schon nach wenigen Tagen und ohne alle Umwege zur „königlichen“ Türe (10).

Von der *zweiten*, nämlich der vollkommenen Gottesfurcht wird Folgendes gesagt: „Wie selig ist, der den Herrn fürchtet und Freude hat an seinen Geboten“ (Ps. 111. 1)... Auch der hl. Petrus Damaskenus (11) sagt: „Das Zeichen der ersten Furcht ist ein Haß und ein Zorn gegen die Sünde, wie wenn man von einem wilden Tier verletzt würde; das Zeichen der vollkommenen Furcht aber ist die Liebe der Tugend und die Scheu vor der Veränderung. Niemand ist ja unwandelbar, und so müssen wir bei allem Handeln in diesem Leben besorgt sein, daß wir nicht fallen“... Wenn du dies mit Einsicht erwogen hast, bemühe dich, diese erste Furcht unablässig in dir zu bewahren. Sie ist die Schatzkammer jeder guten Tat. Wenn du dich auf diese Weise verhältst, dann werden alle deine Schritte auf das Einhalten der Gebote Jesu Christi gerichtet sein. Wenn du aber auf diesem Weg weiter voranschreitest, wirst du auch zur vollkommenen und heiligen Furcht gelangen durch dein Verlangen nach der Tugend und durch die Erbarmung unseres unendlich guten Gottes.

18.

Zengnis und  
Martyrium

Zu dem oben Gesagten mußt du auch auf Folgendes achten: Für den Glauben an unsern Herrn Jesus Christus, in dem die lebendigmachenden Gebote ihren Ursprung haben, müssen wir zu gegebener Zeit auch

52

letzten Hauch freudig hingeben, ja sogar auf unser Leben selbst keine Rücksicht nehmen. Diese Notwendigkeit meint denn auch unser Herr Jesus Christus, wenn er sagt: „Wer sein Leben um meinet- und des Evangeliums willen verliert, wird es finden“ (Matth. 10. 39)... „Wer aber lebt und an mich glaubt, wird in Ewigkeit nicht sterben“ (Joh. 11. 26)...

Es ist aber gut, wie es uns scheint, und ungemein nützlich, von einer ganz natürlichen Methode des sehr heiligen Nikephoros (12) zu handeln, nach der der Zugang zum Innersten der Herzens mittels des Einatmens durch die Nase (rhinos eisodexodos) erlangt werden kann — eine Methode, die auf eine Weise auch der Sammlung des Geistes dient... Jener „göttliche“ Mann und viele andere mit ihm, die ihre Autorität aus den überlieferten Zeugnissen der Heiligen schöpfen, sagen Folgendes:

19.

„Du weißt, Bruder, daß der Atem, den wir einziehen, Luft ist; wir atmen sie aber nur unseres Herzens wegen ein. Denn die Luft ist die Ursache unseres Lebens und der Wärme in unserm Leibe. Das Herz zieht daher den Atem an und treibt die eigene Wärme durch den Atem wieder hinaus, um sich so Kühlung zu verschaffen. Die Urheberin, oder besser die Dienerin dieser Einrichtung ist die Lunge, von Gott zwar als ein zerbrechliches Gebilde geschaffen, aber doch imstande, die umgebende Luft wie ein Blasebalg und ohne Schmerzen hinein- und hinauszupumpen. So zieht das Herz die kalte Luft an und stößt die warme wieder hinaus und erweist der Kreatur unentwegt den Liebesdienst zu ihrer Erhaltung für den es geschaffen wurde.“ (13)

„Du aber, wenn du in deiner stillen Zelle sitzt und deinen Geist sammeln willst — ziehe diesen durch die Nase ein, durch die der Atem zum Herzen kommt, treibe ihn an und dränge ihn ins Herz hinunter, zusam-

Atem und  
Herzensgebet

53

men mit der eingeatmeten Luft. Wenn er da eintritt, wird alles, was nachher kommt, voll Freude und Jubel sein, so wie ein Mann, der lange von zuhause fort war, nach seiner Rückkehr nicht weiß, was er vor Freude anfassen soll, da es ihm nun wieder geschenkt ist, mit Frau und Kindern zusammen zu sein; ebenso wird der Geist, nachdem er sich mit der Seele vereinigt hat, von unaussprechlicher Freude und Lust erfüllt werden.“ (14)

Daher, Bruder, sollst du den Geist daran gewöhnen, nicht allzu schnell wieder von dort hinauszugehen; allerdings wird er anfangs sehr gequält werden durch die Eingeschlossenheit und Enge, die er da erleidet. Nachdem er sich aber daran gewöhnt hat, sucht er nicht mehr nach äußern Zerstreungen. Denn das Himmelreich ist in unserm Innern; wer es einmal geschaut hat und es in reinem Gebete sucht, wird alles Äußere verachten und hassen. Und weiter: „Aber dieses mußt du freilich lernen, daß du deinen Geist, wenn er sich in diesem Zustand befindet, nicht stumm und müßig lassen darfst, sondern dafür sorgen mußt, daß er diese Worte einübe: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner“, daß er sie ununterbrochen überdenke und nie von dieser Meditation abgehe. Diese Übung, die den Geist in festen Schranken hält, macht ihn unüberwindlich und unbesiegbar für die Angriffe des Feindes und führt ihn immer neu zur Liebe Gottes und zum Verlangen nach ihm.“ So sagt jener selige Vater. Als hohes Ziel schwebt ihm dabei vor, daß der Geist gewissermaßen durch das Wirken dieser natürlichen Methode immer wieder aus der gewohnten Zerstreung und Gefangenschaft, aus seinem beständigen Schweifen, zur Aufmerksamkeit zurückkehre und durch das Aufmerken mit sich selber vereinigt werde. Dann wird der Geist so sehr mit dem Gebete verschmelzen, daß er mit ihm bis ins Herz hinab dringt, um immer dort zu bleiben. So hat es auch ein anderer, von göttlicher Weisheit Erfüllter dargelegt, denn auch in ihm war die Erfahrung dieses heiligen Tuns.

Auch dies soll dem Lernbegierigen klargemacht werden: *Fortsetzung*  
Wenn wir unsern Geist dazu anleiten, mit dem Atem zusammen zum Herzen hinabzusteigen, müssen wir es genau verstehen, den Geist, der sich so in die Tiefe gesenkt hat, nicht eher wieder hinauszulassen, bevor er alles vernunftmäßige Überlegen von sich getan hat, bis er einfach und nackt geworden ist und keinen andern Gedanken mehr umschließt, als die Anrufung unseres Herrn Jesus Christus; denn wenn er hinausgeht zu mannigfaltigen Gedanken und äußeren Dingen, dann wird er — gegen seinen Willen — wieder geteilt werden.

Es sagt aber der große Chrysostomus (15): „Ich ermahne euch, Brüder, daß ihr die Regeln des Gebetes niemals mißachten und gering schätzen sollt.“ Und kurz darauf: „Der Mönch muß, ob er nun esse oder trinke, ob er sitze oder aufwarte, ob er unterwegs sei oder irgend etwas tue, ohne Unterbruch sagen: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.“ Und weiter: „Der Name des Herrn Jesus möge, wenn er in die Tiefen des Herzens hinunter steigt, den Drachen bezwingen, der die Weiden verwüstete, die Seele aber retten und beleben. — Ohne Unterlaß sollst du daher dem Namen Jesu anhaften, so daß dein Herz den Herrn austrinke und der Herr dein Herz, damit zwei werden in einem.“ Und wieder: „Trennet euer Herz nicht von Gott, sondern verharret in ihm und bewahret es überall mit dem Gedanken an unsern Herrn Jesum Christum, bis endlich der Name des Herrn im Innersten des Herzens Wurzel geschlagen hat und es nichts anderes mehr denkt, als daß Christus in euch verherrlicht werde.“ *Das immerwährende Gebet*

Auch Klimakus schreibt: „Der Gedanke an Jesus hafte an deinem Atem, und dann wirst du die Nützlichkeit *Fortsetzung*

der „Ruhe“ erkennen.“ Und der hl. Hesychius (16): „Wenn du wirklich darnach verlangst, das Wollen deines Vernunft-Denkens mit Scham zu umhüllen, ein ruhiges Leben zu führen und mit Freuden über deinem Herzen zu wachen, dann laß das Jesusgebet mit deinem Herzen verschmelzen, und nach wenigen Tagen wirst du all dies verwirklicht sehen.“

23.

*Sammlung*

... Diejenigen, die darnach streben, geistig im Herzen enthalten (17) zu sein, besonders wenn sie im Anfang stehen, aber auch jene, die in diesem hochseligen Tun schon erfahren sind, sollen vor allem, bei genau festgesetzter Zeit des Gebetes, sich dazu in eine stille und dunkle Ecke setzen. Dies lehren und empfehlen auch unsere heiligen Väter und Lehrer, die in diesem überaus beglückenden Tun erfahren sind. Denn der ganze Sehkreis unserer Augen und das Hinschauen auf das von Natur Sichtbare und Betrachtbare ist geeignet, den Geist zu zerteilen und zu spalten, ja sogar ihn zu zerstreuen und zum Herumschweifen zu bringen. Wenn wir ihn aber, wie gesagt in einer stillen und dunklen Zelle von dieser Zerstreuung und Veränderung abschließen, die durch das Sehen und Hinschauen verursacht werden, dann hört dies auf. So kann der Geist, willig oder unwillig, still werden und sich selber sammeln, wie auch der große Basilius sagt: „Der Geist, der nicht im Äußern zerstreut ist, und nicht durch die Sinne in die Welt ausgegossen ist, kehrt bei sich selbst ein.“

24.

*Die Anrufung des Namens*

Und vor allem, ja mehr als alles ist es die göttliche Gnade, die dem Geist in diesem Kampf zu Hilfe kommt, durch die in ein einziges Wort gefaßte Anrufung unseres Herrn Jesus Christus, die reinen und gläubigen Herzens geschieht und nicht allein durch das bloße Verweilen an einem stillen und dunklen Ort und durch die dargelegte

Methode des Atmens. Das sei ferne! Solches wurde uns von den heiligen Vätern nur darum nahegelegt, damit dies alles mithilfe zur Sammlung des Geistes, damit er sich konzentriere und aus der gewohnten Zerstreuung zur Aufmerksamkeit und zu sich selber zurückkehre. Durch dies alles entsteht im Herzen das ununterbrochene, reine und unwandelbare Gebet. ... Wenn du, mein Sohn, leben und gute Tage sehen willst und im Leibe leben, als ob du keinen hättest, dann halte dich an diese Regel und Anleitung.

25.

*Gebet und Meditation im Tageslauf*

Wenn die Sonne untergeht und du unsern allerbesten und allmächtigen Herrn Jesum Christum anrufen hast, setze dich auf dein Bett in der stillen und dunklen Zelle, ziehe deinen Geist aus dem gewohnten Umherschweifen und Zerstreutsein im Äußern zurück, führe ihn durch den Atem der Nase sanft ins Innerste des Herzens und lasse ihn dort das Gebet üben: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.“ Die Worte des Gebetes sollen gewissermaßen mit dem Atem vereinigt werden, wie auch der heilige Hesychius sagt: „Verbinde die Nüchternheit (17) (des Geistes) mit dem Atem deiner Nase und dem Namen Jesu, aber auch die Demut und das Denken an den Tod, der nicht verborgen bleibt.“ Die nachfolgenden zwei Dinge pflegen hier zu helfen: **Erinnere dich beim Gebet ... auch an das Gericht und an die Vergeltung der guten und bösen Taten. Halte dich selbst in tiefster Seele für elend und für den Schlechtesten aller Menchen, ja sogar für übler als die Dämonen und bedenke darauf, daß du dafür ewig gestraft werden kannst. Wenn bei dieser Überlegung Zerknirschung, Schmerz und Tränen über dich kommen, dann verharre darin, bis sie von selbst wieder vorübergehen. Und wenn du dieser Gabe der Tränen noch nicht würdig befunden wärest, dann klopfe immer wieder darum an und bete demütig, daß du sie erlangst ...**

In der  
Morgen-  
dämmerung

Wenn du nach dem Erwachen Gott gelobt und ihn von neuem um seinen Beistand angefleht hast, beginne als erstes Werk mit dem reinen ununterbrochenen Herzensgebet, etwa eine Stunde lang, denn dann ist der Geist meistens ruhig und nicht verwirrt. Denn wir sind aufgerufen, die Erstlinge und das Beste Gott zu opfern; das will heißen, daß wir unsere ersten Gedanken, so gut wir es vermögen, durch das reine Herzensgebet zu unserm Herrn Jesus Christus erheben. Ähnliches sagt der hl. Nilus: (18) „Dessen Gebet ist vollkommen, der immer seine ersten Gedanken Gott aufopfert.“

Wenn du aber der vollkommenen „Ruhe“ noch nicht fähig bist und deswegen oder aus einem andern Grunde die Erstlinge deines Geistes nicht darzubringen vermagst, wie es öfters jenen geschieht, die dies Werk erst angehen, seltener aber auch den Fortgeschrittenen, die die Vollkommenheit noch nicht erlangt haben (denn die Vollendeten können alles in Dem, der sie stärkt, Christus) — so stehe vom Schlafe auf und singe, wach geworden, die erste Mitternachtshymne mit aller Aufmerksamkeit und Wachsamkeit. Darnach setze dich und bete rein und unablässig im Herzen eine Stunde lang, wie dargelegt wurde, in Wahrheit aber so lange, als der Geber alles Guten es dir gewährt. Denn Klimakus sagt: „Während der Nacht sollst du den größten Teil der Zeit zum Beten verwenden, den kleinern zum Psalmensingen, und wenn der Tag kommt, sollst du arbeiten, so weit deine Kräfte ausreichen.“ Wenn du aber, trotzdem du dich so bemüht hast, immer noch gleichgültig und verdrossen bist und dein Geist durch irgend ein Ereignis verwirrt ist, dann stehe auf, erwache aus der „Ruhe“ und bete, wie du es eben kannst.

Am  
Vormittag

Vom frühen Morgen bis zum Mittagessen sollst du wieder, so gut du kannst, dich ganz Gott aufopfern und ihn

aus betrubtem Herzen bitten, daß dir Schwachem, Unbeständigem und Ohnmächtigem geholfen werde. Verbringe so die Zeit in reinem und beständigem Herzensgebet... Wehre dem Müßiggang mit aller Kraft des Willens, denn er ist der Lehrmeister alles Bösen, zusammen mit den Leidenschaften und ihren Ursprüngen, wenn sie auch noch so klein und unschuldig erscheinen.

So wie der hl. Isaak sagt: „Geliebteste, hütet euch vor dem Nichtstun, denn dahinter verbirgt sich der sichere Tod; ohne dieses kann man nicht in die Hände derer fallen, die die Mönche einfangen wollen. Gott wird uns an jenem Tage nicht über den Psalmengesang richten, noch über Nachlässigkeiten im Gebet, aber darüber, ob wir durch Unterlassung dieser beiden den Dämonen Einlaß gewährt haben. Wenn diese aber einmal einen Ort gefunden haben und eingedrungen sind und die Öffnungen unserer Augen verschlossen haben, dann werden sie uns tyrannisch mit ihrer Unreinheit anfüllen, wodurch ihre Mithelfer nach göttlichen Ausspruch der schrecklichsten Vergeltung überliefert werden. Wir werden ihre Sklaven werden, nur weil wir Kleines unterlassen haben, das wir um Christi willen hätten beachten müssen, wie die Weisen geschrieben haben: „Wer seinen Willen nicht Gott unterwirft, wird von seinem Gegenspieler unterworfen werden.“ Du mußt also das, was dir geringfügig erscheint, als eine Schutzmauer betrachten gegen jene, die uns verfolgen... Und wieder: „O wie süß sind die Anfänge der Leidenschaften! Wohl wird einer, der die Leidenschaften beschneiden kann, durch ihre Ausrottung ruhig und ist froh, wenn sie aufhören, aber es gelingt ihm dennoch nicht, sich von ihren Beweggründen zu trennen. Daher werden wir leicht gegen unsern Willen versucht und von den Leidenschaften bedrängt; ihre Wurzeln lassen wir aber ganz gerne in uns. Wir wollen zwar die Sünde nicht, aber die Veranlassungen, die zu ihr führen, gefal-

Warnung  
vor dem  
Müßiggang

len uns wohl. Auf diese Weise werden die Letztern durch ihre Wirkung die Ursache der erstern. Wer die Anfänge der Leidenschaften liebt, ist ihnen gegen seinen Willen schon verfallen und wird ihr Sklave werden. Wer seine eigenen Sünden haßt, wird von ihnen ablassen und wer sie bekennt, wird Vergebung für sie erlangen. Es ist aber unmöglich für Jemanden, aus einer Sünden-Gewohnheit herauszukommen, bevor er nicht einen Haß gegen die Sünde gefaßt hat und deren Vergebung zu erlangen, ehe er die Fehler eingestanden hat, denn das eine ist die Ursache der wahren Demut, das andere die der Zerknirschung, welche im Herzen der Scham nachfolgt“ ...

29.

*Beständigkeit  
im Gebet*

Wie dieser unser Leib ohne die Seele tot und übelriechend ist, so ist auch die Seele tot, übelriechend und erbärmlich, wenn sie sich nicht zum Gebete erhebt. Und daß Nicht-Beten schlimmer ist als der Tod, lehrt uns am besten jener große Prophet Daniel, der lieber sterben wollte, als nur den Bruchteil einer Stunde des Gebetes beraubt zu sein. Auch der „göttliche“ Chrysostomus lehrt uns gut: „Jeder, der betet, spricht mit Gott. Wie schön es ist, daß der Mensch mit Gott umgehen kann, wissen zwar alle, aber keiner vermag diese Ehre mit Worten zu schildern, denn sie übersteigt noch den erhabenen Zustand der Engel.“ Und dann: „Das Gebet ist ein Tun, das den Engeln wie den Menschen gemeinsam ist. Und soweit es das Gebet betrifft, ist kein Abstand zwischen den beiden Naturen. Es trennt dich von den vernunftlosen Wesen und verbindet dich mit den Engeln. Schnell wird einer zur Art ihres Handelns, zu ihrer Lebens- und Umgangsweise gewandelt, wenn er sein ganzes Leben in brennendem Eifer auf das Gebet und den Dienst Gottes richtet.“ Und dann: „Wenn der Teufel eine mit Tugenden bewehrte Seele sieht, dann wagt er gar nicht, ihr nahe zu kommen, denn er fürchtet die Kraft und Gewalt, welche das Gebet verleiht, das die Seele besser ernährt als der Weizen den Leib.“

60

Und weiter: „Die Gebete sind gewissermaßen die Sehnen der Seele. Wie aber der Leib durch Sehnen zusammengefügt und zusammengehalten wird und dadurch besteht, lebt und stark ist, so daß seine ganze Harmonie zerstört würde, wenn man sie durchschneide, ebenso wird durch das Gebet die Harmonie der Seelen gewonnen und gefestigt, so daß sie leicht den Weg der Frömmigkeit laufen. Wenn du dich aber des Gebetes beraubst, tust du dasselbe, wie wenn du einen Fisch aus dem Wasser ziehst. Genau so, wie diesem das Wasser Element des Lebens ist, so ist es dir das Gebet.“ ... Weiter (Chrysostomus): „Dieselbe Kraft, die das Wasser für die Bäume hat, haben die Gebete für das Leben der Heiligen.“ ... Und der Theologe (Gregor von Nazianz) (19): „Wir müssen an Gott denken und Gott atmen.“ Und wieder: „Du mußt ausdauernd an Gott denken als armen.“ Und der hl. Isaak: „Ohne unablässiges Gebet kannst du Gott nicht nahe kommen.“ ...

Und Klimakus: „Das Gebet ist seinem Wesen nach der Ausgang und das Einswerden des Menschen mit Gott; seiner Wirkung nach ist es die Erhaltung der Welt, die Versöhnung mit Gott, die Mutter und auch wieder die Tochter der Tränen, eine Sühne für die Sünden, ein Schutzwall gegen die Versuchungen, eine trennende Wand gegen die Bedrängnisse, die Vernichtung der Kriege, ein Werk der Engel, die Speise aller unkörperlichen Wesen, die Freude der Zukunft, ein Wirken ohne Ende, die Quelle der Tugenden, der Ursprungsort der Gnadengaben, ein unsichtbares Voranschreiten ...“ Und wieder: „Das Gebet ist nichts anderes als ein Fremdwerden in der sichtbaren und der unsichtbaren Welt.“ Und der hl. Nilus: „Wenn du beten willst, entsage allem, damit du alles als Erbe wiederbekommst.“ Und dann: „Das Gebet ist ein Aufsteigen des Geistes (nous) zu Gott.“ Und wieder: „Das Gebet ist ein Gespräch des Geistes mit Gott.“

61

Es steht geschrieben (Ezech. 4. 9. 10): „Menschensohn, nach Gewicht sollst du dein Brot essen und mit Maß dein Wasser trinken, damit der Streiter nach Gottes Gesetz hinreichend ernährt sei.“... So sagt auch der große Paulus: „So plage ich meinen Leib und mache ihn gefügig, um nicht, während ich andern predige, selbst zu versagen.“ (1. Kor. 9. 27)... Und der hl. Isaak: „Wie eine Mutter sich um ihr Kind sorgt, so sorgt sich Christus um einen gequälten Leib, und einem solchen Leibe bleibt er allezeit ganz nahe.“ Und weiter: „Ein wohlgefüllter Magen kann die Geheimnisse Gottes nicht erkennen.“...

Aber die Grundlage alles Guten, die Befreiung der Seele aus der Gefangenschaft des Feindes und der Weg, der zum Licht und zum Leben führt, besteht in diesen zwei Dingen: sich an einen einzigen Ort zurückzuziehen und immer zu fasten, d. h. sich selber klug und weise eine geregelte Nahrungsordnung festzusetzen, ohne sich von seiner Stätte zu entfernen, in unaufhörlicher Ruhe und Betrachtung Gottes. Daraus aber entsteht die Herrschaft über die Sinne, daraus die Enthaltbarkeit des Geistes, daraus die Bezähmung der tobenden Leidenschaften, die den Leib beunruhigen, daher kommen die sanften Gedanken, daher die Regungen erleuchteten Denkens, daher die hohen und herrlichen Gedankengänge, daher die unaufhaltsam quellenden Tränen, daher die Mahnung an den Tod, daher die reine Weisheit, die von jeder das Denken behindernden Phantasie frei bleibt, daher die Erkenntnis der höchsten Dinge und die Kraft, entfernte Dinge zu erkennen. Daher kommen jene tiefsten mystischen Empfindungen, die das Denken in der Kraft des Wortes Gottes umfassen und die innern Bewegungen, die aus der Seele emporsteigen; von dort kommt die Unterscheidung der bösen Geister von den heiligen Kräften, der wahren Visionen von den trügerischen Einbildungen... Um es mit einem Wort zu sa-

gen: die Freiheit des ungespaltenen Menschen, die Freude der Seele und die Auferstehung und die Ruhe mit Christus im Himmelreich kommen daher.

Und anderswo: „Andere aber sind von Anfang an feige und nachlässig und zittern nicht nur vor solchen und ähnlichen Kämpfen, sondern werden schon durch das Rauschen der Blätter beunruhigt. Allein von der kleinen Plage, die aus der Beschwerlichkeit des Hungerns entsteht, oder durch eine unbedeutende Krankheit werden sie überwunden und niedergeworfen, so daß sie davonlaufen. Die Reinen und Erprobten aber sättigen sich nicht einmal am Geruch der trockenen Kräuter, ja sie würden es nicht wagen, vor der festgesetzten Essenzzeit von den gedörrten Wurzeln zu kosten, mit denen sie sich ernähren. Sie liegen auf dem Boden, auch wenn ihre Leiber krank und schwach sind und der Blick ihrer Augen erloschen ist wegen ihres so vollkommen erschöpften Körpers. Und wenn sie durch die Not so weit gekommen sind, daß sie aus diesem Leibe scheiden müssen, rühren sie auch dann keine Hand, um sich zu helfen, und ergeben sich nicht, so stark ist ihr Wille. Sie verlangen darnach, sich Gewalt anzutun wegen der Liebe Gottes und wollen lieber um der Tugend willen gequält werden, als das vergängliche Leben besitzen und darin all ihre Ruhe suchen. Und wenn Versuchungen über sie kommen, freuen sie sich sehr, weil sie durch diese der Vollendung entgegengehen, ja vollendet werden. Aber auch inmitten der harten Beschwerden, die sie an sich erfahren, zweifeln sie nicht an der Liebe Gottes. Und bis sie aus dem Leben treten, verlangen sie darnach, Mühsale großmütig auf sich zu nehmen und lassen nicht ab, weil sie durch diese vollendet werden“...

31.

32.

... Aber vielleicht erscheint dies denen, die diese Ratschläge befolgen wollen, sehr schwierig, wenn nicht gar

Asketische  
Anweisung  
für Mönche

Über die  
Askese

unmöglich. Wer aber die blühende Fruchtbarkeit bedenkt, die daraus hervorsprießt und die Herrlichkeit schaut, die sie oft hervorzubringen pflegen, dann wird er sie als erfüllbar erachten und wird weithin vernehmbar durch Wort und Tat kundtun, daß sie mit der Gnade des Herrn Jesus Christus und mit eigener Kraftanspannung und Eifer ganz leicht sind und er wird dies auch mit seinem Siegel bekräftigen. Und der hl. Isaak sagt: „Ein gewöhnliches Brot auf einem reinen Tisch reinigt die Seele des Essenden von aller Begehrlichkeit.“ ... Und (hl. Isaak): „Sehr süß ist der Geruch des Fastenden und sein Kommen erfüllt die Herzen derer, die der Unterscheidung der Geister fähig sind, mit Freude.“ Und: „Das Leben der Enthaltamen ist Gott sehr lieb.“

33.

Vom Fasten

Der hl. Isaak sagt aber: ... „Fast alle Antriebe der Leidenschaften beginnen mit dem Fasten abzunehmen und mit dem Fasten helfen auch die Nachwachen zur Askese mit. Wer sein ganzes Leben lang das Joch dieser zwei Verbundenen liebt, der wird ein Freund der Besonnenheit werden, denn in den Freuden des Bauches liegen die Anfänge aller Übel und ein Übermaß an Schlaf begünstigt unzüchtige Begierden. So sind Fasten und Wachen die Grundlage des gottheiligen Weges, sowie des Eifers im Dienste Gottes.“ ...

Und dann (Isaak): „Einen Mönch, der mit der Unterscheidung des Geistes im Wachen ausharrt, sollst du nicht mehr als im Fleische lebend betrachten, denn dies ist ein Tun aus den Ordnungen der Engel.“ Und weiter: „Die Seele, die in dieser engelhaften Weise handelt und durch das Wachen geschwächt ist, bekommt die Augen der Cherubim, mit denen sie beständig das Schauspiel der Himmel sehen und betrachten kann.“ ...

Anweisungen für Mönche

34.

Anweisungen für Mönche

35.

64

36.

Es steht geschrieben: „Durch Weisheit wird ein Haus gebaut und durch Verstand wird es erhalten. Durch ordentliches Haushalten werden die Kammern voll von köstlichen und lieblichen Reichtümern“ (Sp. 24. 3. 4). Und der hl. Isaak: „Der faulen Lässigkeit der Glieder folgt die Unordnung und Verwirrung des Verstandes, dem übermäßigen Schaffen folgt der Überdruß und diesem die Veräußerlichung. Es ist aber ein Unterschied zwischen Veräußerlichung und Veräußerlichung. Nach der ersten Veräußerlichung kommt der Kampf der Unzucht, nach der zweiten aber das Verlassen des festen Wohnsitzes und das Umherirren von Ort zu Ort.“ ... Wenn aber die Sorge um das Fleisch gewissermaßen überhand nimmt und mächtiger wird als die Sorge um die Seele und die Seele beschweren will, indem sie sie zu ungeordneten und der Seele schädlichen Neigungen anreizt, wie geschrieben steht: „Das Fleisch gelüftet wider den Geist wie des Geistes Begehren wider das Fleisch geht“ (Gal. 5. 17), dann zügeln den Leib durch Enthaltbarkeit, töte ihn ab, bis er auch wider Willen lenksam geworden ist und dem Bessern gehorcht. Denke dabei an die Worte des hl. Paulus: „Je mehr unser äußerer Mensch sich aufreißt, desto mehr wird der innere von Tag zu Tag neu.“ (2. Kor. 4. 16). Und der hl. Isaak: „Stirb lieber im Kampfe, als daß du in Sorglosigkeit lebst; denn nicht nur jene sind Martyrer, die um Christi willen den Tod auf sich genommen haben, sondern auch jene, die um der Beobachtung seiner Gebote willen sterben.“ ...

Von der Unterwürfigkeit

37.

Wie es einem Streiter geziemt — denn nach der Lehre des hl. Paulus kann der Kämpfende alles besiegen — sollst du nach dem Essen sitzend lesen, hauptsächlich in den asketischen Schriften der Väter, bis es genug ist. Dann schlaf eine Stunde, wenn die Tage lang sind. Erhebe dich dann wieder, arbeite eine Weile mit den Hän-

Der Tag des „Kämpfenden“

5 Das Herzensgebet

65

den und bete dabei. Dann sollst du anbeten, wie es schon gesagt wurde. Lies, meditiere, suche dich zu verdemütigen und dich für den geringsten aller Menschen zu halten. „Wer sich erhöht, wird erniedrigt werden und wer sich erniedrigt, wird erhöht werden“ (Matth. 23. 12) ... Und der hl. Isaak: „Den Demütigen werden die Geheimnisse offenbart.“ Und „Wo die Demut hervorspriest, da wächst auch Gottes Herrlichkeit“ ... Und Klimakos: „Ich habe nicht gefastet, ich habe nicht gewacht, ich habe nicht auf der bloßen Erde geschlafen, aber ich habe mich nicht verdemütigt, und sogleich hat mich Der gerettet, der vor allen andern den Verachteten nachgeht.“ ...

... Bete den Abendgesang und beschließe den Tag indem du aufrichtigen Herzens glaubst, daß uns für unsere Anstrengung und Mühe um der Tugend willen und nach dem Maß unseres Wirkens auch die Verteilung und Verkündigung der Gaben und Belohnungen und der Tröstung von Gott zuteil werde, wie der Psalmist sagt: „Nach der Menge der Kummernis in meinem Herzen haben deine Tröstungen meine Seele erfreut“ (Ps. 93. 19). Und der Erlöser: „Kommet zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken.“ ... Dies sagt auch der hl. Maximus (20), der Kenner der göttlichen Dinge: „Nach dem Maß des Glaubens eines Jeden, so heißt es, werden ihm die göttlichen Güter zugeteilt. Denn je nachdem wir glauben, kommt uns auch der innere Antrieb zum Handeln zu. Wer daher handelt, zeigt auch in seinem Handeln das Maß an Glauben; er wird auch entsprechend seinem Glauben das Maß der Gnadengaben empfangen. Wer aber nichts tut, zeigt durch seine Trägheit auch das Maß seines Unglaubens; daher wird er auch weil er ungläubig ist, der Gnade beraubt werden. Darum handelt jeder schlecht, der einen Voranschreitenden beneidet, denn bei ihm und nicht bei einem andern muß der Entschluß zum Glauben und Handeln liegen und dann folgt das Empfangen der Gnade nach dem Maß des Glaubens.“

Zu dem eben Gesagten sollst du aber wissen, Bruder, daß jede Methode, jede Regel — wenn du willst — sowie die verschiedenen praktischen Anweisungen nur darum so ausgebaut und festgesetzt wurden, weil wir noch nicht fähig sind, im Herzen rein und unablässig zu beten. Wenn wir daher als Angenommene durch die Güte und Gnade unseres Herrn Jesu Christi all die bunten, vielgestaltigen und vergänglichlichen Dinge hinter uns gelassen haben, dann werden wir mit ihm dem Einen und Einigen, in dem die Kraft des Einswerdens ist, sofort über den Verstand hinweg vereinigt, so wie der berühmte Theologe (Gregor von Nazianz) sagt: „Gott vereint sich mit den vergöttlichten Menschen und gibt sich ihnen zu erkennen; dies ist die vom Heiligen Geist ins innerste Herz gegossene Erleuchtung“, die aus dem reinen und beständigen Herzensgebet entsteht. Dieser Zustand ist aber sehr selten — ja kaum einer von Tausend wird durch die Gnade Christi für würdig befunden, ihn zu erreichen. Aber ihn noch zu übersteigen und mit dem geistigen Gebete beschenkt und der Enthüllung der Geheimnisse des zukünftigen Lebens teilhaft zu werden, ist eine Sache von wenigen und solche durch die Gnade Beglückte findet man kaum von Generation zu Generation ...“ Und weiter später (Isaak): „Wenn aber kaum einer in Reinheit betet, was sollen wir dann vom geistigen Gebete sagen? Denn jedes geistige Gebet ist frei von Bewegung. Wenn es sich aber nur um ein Weniges neigt, ist es unter dem geistigen.“

Wenn du daher solch neuer Geheimnisse in Christo durch Tat und Ereignis, nämlich durch die Erfahrung selbst würdig werden willst, dann mußt du dich bemühen, zu jeder Zeit und jeder Stunde und während jeder Beschäftigung im Herzen rein und unzerteilt zu beten. So reifst du vom Milchkindlein zum ausgewachsenen Manne heran, zum Maße des Vollalters Christi, und mit dem treuen und klugen Knechte wirst du die Glückseligkeit und die Krone erlangen, als einer, der seine Reden in Gerechtigkeit führt,

indem du nämlich nach deinen Worten handelst und darum auch in Ewigkeit nicht in Verwirrung kommst... Und einer von den Heiligen sagt: „Wenn du im Leibe Gott dienen willst, als wärest du außer dem Leibe, dann eigne dir das unablässige Gebet im Verborgenen deines Herzens an, und schon vor dem Tode wird deine Seele ein Engel sein.“ Im gleichen Sinn schreibt der hl. Isaak, er wurde von Jemandem gefragt, was denn der Gipfel im Fortgang dieser Betätigung, nämlich der „Ruhe“ sei, damit einer, wenn er dahin gelangt sei, wisse, daß er nun die Vollendung des Lebens erreicht habe. Er antwortete: „Wenn einer des beständigen Verweilens im Gebete würdig geworden ist. Wenn er dahin gekommen ist, hat er den Gipfel aller Tugenden erreicht und ist in der Folge zur Wohnung des heiligen Geistes geworden. Wenn einer aber die Gnade des Trösters noch nicht vollkommen erlangt hat, dann ist ihm das andauernde Verweilen im Gebet keine Erholung. Denn der Geist hört nicht auf zu beten, wenn er einmal in einem Menschen Wohnung genommen hat. Der Geist selber betet nämlich allezeit. Darum hört das Gebet in seiner Seele weder im Wachen noch im Schlafen auf; ob er esse oder trinke, ob er schlummere oder irgend etwas arbeite, ja sogar im tiefsten Schlafe entströmt seinem Herzen mühelos der süße Atem des Gebetes. Von da an ist das Gebet ungeteilt. Und zu allen Stunden, auch wenn es von außen nicht vernehmbar ist, dient es doch Gott, in seinem Innern verborgen. Denn ein Heiliger nennt das Schweigen der Reinen Gebet, weil ihre Gedanken göttliche Bewegungen sind; die Bewegungen eines reinen Herzens und Geistes aber sind süße Stimmen, die den verborgenen Gott im Verborgenen loben.“

39.

Über die Zahl der Kniebeugungen wissen wir, daß von den „göttlichen“ Vätern deren dreißig vorgeschrieben wurden, die wir im Zeitraum eines Tages an fünf Wochentagen zu machen haben. Denn am Samstag und Son-

Von den  
Knie-  
beugungen

68

tag... ist es uns, nach mystischen und geheimen Worten, vorgeschrieben, sie zu unterlassen... Du aber, tue, was du kannst...

40.

Aber auch dies muß man wissen, daß uns die göttlichen Gaben nicht nur nach unserem Mühen und nach dem Maß unserer Betätigung zugeteilt werden, sondern nach unserer Art zu leben, unserer Tauglichkeit und Treue zum Vorhaben und nach der uns einwohnenden natürlichen Anlage. Der hl. Maximus sagt: „Der Geist (nous) ist das Organ der Weisheit (sophia); der Verstand (logos) das Organ des Erkennens (gnosis); die natürliche Überzeugung, die aus beiden kommt, ist der Glaube (pistis), der auch aus beiden besteht. Das Organ des charismatischen Heilens ist die natürliche Menschenliebe. Denn jedes göttliche Charisma hat in uns eine geeignete Entsprechung, eine Anlage, Kraft oder Seelenhaltung als wirksames Organ. Jeder, der seinen Geist freimacht von allen sinnlichen Phantasien, wird die Weisheit (sophia) erlangen. Wer den Verstand zum Herrn über die natürlichen Leidenschaften macht, ich meine über den Zorn und die Begierlichkeit, gelangt zur Erkenntnis (gnosis). Wessen Geist (nous) und Verstand (logos) aber von einer unerschütterlichen Überzeugung Gottes durchdrungen sind, der erhält den Glauben, der alles vermag. Und wer die natürliche Barmherzigkeit ausübt, nachdem er vor allem jede Eigenliebe vollkommen ausgelöscht hat, empfängt das Charisma des Heilens.“ So weit Maximus. Aber nimm dich in Acht, daß niemand dein Tun erfahre, außer dem, der dich ermahnt und leitet, und bete auch für uns Unwürdige, die wir wohl vom Guten reden, es aber nicht tun, damit wir zuerst tun, was Gott wohlgefällig ist und dann erst zu andern sprechen und sie belehren!... Denn nach dem hl. Paulus „sind nicht jene gerecht vor Gott, die das Gesetz hören, sondern jene, die es auch tun“ (Röm. 2, 13)...

Die Früchte  
des Kampfes

69

Wer nach dem Fleische und gegen die Natur lebt, hat die Unterscheidungsgabe, die ihm eigen ist, eingebüßt. Wer sich aber vom Bösen fernhält und einen Grund zum guten Handeln legt, nach dem Worte: „Laß ab vom Bösen und tue das Gute“ (Ps. 36. 27), erreicht leicht ein gewisses Gefühl der Unterscheidung, das der Stufe des Anfängers entspricht, wenn einer sich einführen läßt und sein Ohr der Lehre öffnet.

Wer seiner Natur und Seele entsprechend lebt und nach Denken und Vernunft handelt, wird ein Mittlerer genannt, einer, der sein eigenes Maß kennt und weiß, was für ihn und für die Mitmenschen richtig ist.

Wer aber über die Natur hinaus und geistig lebt, jener, der den Begierlichen, den Anfänger und den Mittleren überflügelt hat und durch die Gnade Christi zum absoluten und wesenhaften Licht vorgedrungen ist und zur vollkommenen Unterscheidung, der sieht und erkennt auch sich selber in größter Klarheit; ebenso sieht und erkennt er freilich alle andern — er selbst aber kann von keinem durchschaut und beurteilt werden, auch wenn er ihm vor Augen steht... Denn auch der Apostel sagt: „Der geist erfüllte Mensch durchschaut alles, aber selbst wird er von niemandem durchschaut“ (1. Kor. 2. 15).

Der Erste jedoch ist einem Manne gleich, der in tiefster dunkler und unheilvoller Nacht einhergeht; von Finsternis umgeben, irrt herum und kann weder sich selbst sehen noch den Ort, wo er steht und geht, denn der Erlöser sagt: „Wer im Finstern wandelt, weiß nicht, wohin er geht“ (Joh. 12. 35).

Der Zweite ist einem Manne ähnlich, der in einer klaren von Sternen erhellten Nacht wandelt. Der Glanz der Sterne erleuchtet ihm ein wenig den Weg, er kommt tastend vorwärts; aber oft verletzt er sich die Füße an den Steinen, die er nicht sieht, und so fällt er häufig hin.

Dieser kann sich selbst ein wenig sehen und erkennen, aber nur schattenhaft, so wie es geschrieben steht: „Wach auf, du Schläfer, steh auf von den Toten, so wird Christus dich erleuchten“ (Eph. 5. 14).

Der Dritte gleicht jemandem, der seinen Weg in einer ruhigen Nacht geht, die vom Glanz des Mondes erhellt ist. Seine Strahlen weisen ihm den Weg und so schreitet er voran, ohne zu irren. Er sieht sich selbst wie in einem Spiegel und unterscheidet zugleich auch jene, die mit ihm wandern, wie es geschrieben steht: „Ihr tut wohl, daß ihr dem Gesetz anhängt als einer Leuchte, die an einem dunklen Ort scheint, bis der Tag anbricht und der Morgenstern aufgeht in euren Herzen“ (2. Petr. 1. 19).

Der Vierte aber ist jenem ähnlich, der an einem klaren Mittag dahingeht, der von den hellen Sonnenstrahlen erleuchtet ist. So sieht er sich im Sonnenlicht auf vollkommene Weise und erkennt sich selbst; aber auch die andern erkennt und beurteilt er, ohne sich zu irren... ja auch alles, was ihm begegnet und entgegenkommt, wie und woher es auch sei, und so führt er jene, die ihm folgen, unversehrt zum wahren Licht und zur Wahrheit. Von diesen steht geschrieben: „Ihr seid das Licht der Welt“ (Matth. 5. 14). Auch der hl. Paulus sagt: „Gott, der da sprach: ‚Aus der Finsternis strahle das Licht auf‘, ist aufgestrahlt in unserm Herzen, daß leuchtend wurde die Erkenntnis der Herrlichkeit Gottes auf dem Antlitz Christi“ (2. Kor. 4. 6)...

Du sollst aber wissen, daß jene, die durch Reinheit und Erleuchtung zur Vollkommenheit gelangt sind, auch nicht mehr Kräfte hatten als du. Denn die Vollkommenheit ist in diesem unvollkommenen Zeitalter gar wenig vollendet, es ist vielmehr eine unfertige Vollkommenheit. Darum waren auch sie nicht in jeder Weise unwandelbar, einmal wegen der Schwäche der Natur, dann wegen einer sich bisweilen einschleichenden Einbildung... Die Beständigkeit aber und die Unwandelbarkeit sind einem

kommenden Zeitalter vorbehalten; im gegenwärtigen jedoch ist bald die Zeit der Reinheit, des Friedens und der Tröstung, bald wieder die des Schmutzes, der Unruhe und der Traurigkeit. Dies alles aber kommt über jeden, gemäß seinem Leben und Fortschritt und nach den geheimen Ratschlüssen des Herrn, damit wir dadurch unsere eigene Schwachheit kennen lernen. „Denn glücklich ist“ sagt er (Isaak) „wer seine eigene Schwachheit kennt“, „und wer nicht auf sich selbst vertraut, sondern auf den, der die Toten erweckt“ (2. Kor. 1. 9). Und der hl. Isaak sagt: „Einmal und noch einmal übertreten einige das Gebot; durch Buße heilen sie ihre Sünden, und die Gnade kehrt wieder in sie ein. Denn jedes denkende Wesen ist einer ständigen Umwandlung unterworfen, und Veränderungen widerfahren dem Menschen zu allen Stunden des Tages. Wer die Kraft der Unterscheidung hat, kann dies aus all dem Vielen erkennen. Und durch die Prüfungen, die ihm jeden Tag widerfahren, kann er sehr weise werden, wenn er nur enthalten ist, nämlich dadurch, daß er sich im Geiste bewahrt und lernt, wieviele Veränderungen an Sanftmut und Milde sein Denken an jedem einzelnen Tag erfährt und wie er aus diesem Frieden heraus plötzlich in eine Verwirrung hineingerissen wird, auch wenn kein Grund dazu zu finden ist, und wie er dadurch in eine große und furchtbare Gefahr kommen kann. Und der hl. Makarius (21) schreibt den Brüdern zur Belehrung und Beherzigung: „Sie sollen nicht verzweifeln ob den Widrigkeiten, die durch den beständigen Wechsel der Zeiten verursacht werden. Denn auch jenen, die im Zustande der Reinheit sind, kann es zustoßen, daß sie fallen, genau so, wie auch die warme Luft oft plötzlich abgekühlt wird. Ja, sogar wenn sie nicht sorglos und nachlässig leben, sondern nach der Regel vorwärtsschreiten, können sie unterliegen, so daß sie den Gipfel dessen, was sie sich vorgenommen haben, nicht erreichen.“ Und er fährt fort . . . „Zu Zeiten ist die Seele im Sturm, und schreckliche Wogen erheben sich gegen sie. Und dann gibt

es wieder eine Änderung, indem die Gnade uns überschattet und das Herz mit Freude erfüllt, mit göttlichem Frieden und mit weisen und friedlichen Gedanken.“ . . . Und er (Makarius) ermahnt uns: „Wenn daher nach so weisen und milden Gedanken wieder Unheil kommt, dürfen wir nicht traurig werden und verzweifeln. Und laßt uns anderseits in der gnadenhaften Ruhe nicht überheblich werden, sondern zur Zeit der Freude die Heim-suchung erwarten . . . Solange wir in dieser Welt sind, haben wir Tröstungen und Bedrängnis in Überfluß. Deshalb wird an jedem Tag und zu jeder Stunde die Bewährung unserer Gottesliebe im Kampfe gefordert und im Ringen gegen die Versuchungen und diese Bewährung besteht darin, daß wir uns nicht niederdrücken lassen und nicht nachgeben im Kampfe.“ . . . Und etwas später: „Die Demut ohne Werke deckt viele Sünden zu; aber Werke ohne Demut sind vollkommen unnütz.“ Und kurz darauf: „Was das Salz für die Speise bedeutet, das bedeutet die Demut für jede Tugend, und die Kraft aller Sünde kann sie nicht zerstören.“

In folgenden drei Dingen wird jeder Lauf zu Ende geführt: in der Buße, in der Reinheit und in der Vollkommenheit. Was aber ist die Buße? Das Vergangene lassen und darüber trauern. Und was ist — mit kurzen Worten — die Reinheit? Das Erbarmen des Herzens über alle Geschöpfe. Und was ist Vollkommenheit? Das ist die tiefste Demut, das Lassen alles Sichtbaren, d. h. aller mit den Sinnen erfühlbaren Dinge und alles Unsichtbaren, d. h. alles mit dem Denken Erfäßbaren, und darüber hinaus auch die Erinnerung daran. Weiter: „Die Buße heißt allem zwiefach sterben. Ein harmherziges Herz haben heißt sein Herz verbrennen für jede Kreatur, für Menschen und Vögel, für Tiere und Dämonen und für alles Geschaffene überhaupt.“ Und wieder: „Solange wir in dieser Welt und im Fleische sind, dürfen wir nicht ohne Mühe und Arbeit und sollen

wir nicht gesichert sein, auch wenn wir ins Lichtmeer des Himmels entrückt würden. Dies ist die Vollkommenheit.“

Und der hl. Maximus: „Die Weisheitslehre (philosophia), die aus der Tugend kommt, kann wohl die Gelassenheit (apathia) (22) des Geistes bewirken, aber nicht die Leidenschaft des Leibes. Durch diese geistige Gelassenheit tritt die Freude der göttlichen Gnade in ihn ein.“ Und weiter: „Wer die Probe der Trauer und Lust im Fleische erlitten hat, kann als ein Wissender gelten, weil er Begehren und Überdruß der fleischlichen Dinge kostete. Ein Vollkommener ist, wer Freude und Schmerz des Fleisches durch die Kraft der Erkenntnis beherrscht, ein Sieger aber, wer in Aktion und Kontemplation sein beständiges Hingerichtetsein auf Gott bewahrt.“...

45.

Das Herz,  
Thron  
der Gnade

Mit fünf Dingen, welche der Ehre Gottes dienen, muß der Anfänger in der „Ruhe“ den Lauf von Tag und Nacht durchwandern, nämlich, wie schon gesagt, mit dem Gebet, das den beständigen Gedanken an den Herrn Jesus Christus sanft durch den Atem der Nase ins Herz einführt und ihn bei geschlossenen Lippen wieder entläßt, ohne jedes andere Denken und Imaginieren. Dies wird erreicht durch eine absolute Beherrschung des Magens, des Schlafes und der andern sinnlichen Empfindungen, in der dunklen Zelle und in aufrichtiger Demut, unter Psalmengesang und Lesung der Apostel, der hl. Evangelien, der hl. Schriften und hl. Väter ... , durch die Meditation des Gerichtes Gottes und des Todes ... und durch leichte Handarbeit, die den Überdruß verhindert.

Dann aber muß er sich wieder hinknien zum Gebet, auch wenn es Anstrengung kostet, bis sich der Geist daran gewöhnt hat, die eigene Unbeständigkeit abzulegen im häufigen Umgang mit dem Herrn Jesus Christus, durch das beständige Denken an Ihn und durch das Hinneigen zum inneren Schatz, zum verborgenen Ort des Herzens.

in das er seine festen Wurzeln senken muß. Denn es schreibt der hl. Isaak: „Trachte nach dem Schatz in deinem Innern, trete ein, und du wirst die himmlischen Reichtümer schauen. Eines und dasselbe sind beide und in einem Eintreten wirst du beide sehen.“ Und der hl. Maximus: „Das Herz beherrscht den ganzen Organismus und wenn die Gnade einmal die Weiden des Herzens ergriffen hat, dann regiert sie alle Gedanken und alle Glieder. Hier nämlich ist der Geist, hier sind alle Gedanken der Seele, hier muß man aufmerken, ob die Gnade des Heiligen Geistes die Gesetze eingegraben hat. Wo denn? Im beherrschenden Organ, im Thron der Gnade, wo der Geist ist und alle Gedanken der Seele, nämlich im Herzen!“

46.

Dies war die Art der Beschäftigung der ursprünglichen Mönche, die erste und gleichsam einführende für diejenigen, welche die „Ruhe“ auf Grund der Überlegung zu erlernen suchen, derer, die anfangen in der Furcht Gottes und der Erfüllung der Gebote nach bestem Können, im Lassen des Vernünftigen und des Unvernünftigen, besonders aber im Glauben und im Fliehen alles dessen, was ihm entgegensteht; für die, deren ganzes Sein nur auf den wirklich Seienden gerichtet ist. Dies ist aber auch die Beschäftigung jener, die in niemals wankender Hoffnung bis zur Vollreife des Mannesalters Christi heranwachsen und voranschreiten durch die ganz göttliche, vollkommene Liebe, die aus dem reinen und beständigen Herzensgebet entspringt. Das unbewegte und unablässige geistige Gebet, das aus der vollkommenen Liebe (agape) hervorquillt, bringt sie in unmittelbarer Ekstase zum einen und wahren Gott hin, zur Aufnahme und Einung mit dem höchsten Gut. Dies bewirkt ein durch das Schauen geleitetes Handeln ... Ein anderer der im Alten Testament hervorstrahlte, sagt: „Kein Auge hat es gesehen, kein Ohr hat es gehört, was Gott denen bereitet hat, die ihn lieben“ (Is. 64. 4; 1. Kor. 2. 9) ...

Die pneu-  
matische  
Erkenntnis-  
kraft

*Über die  
Ordnung der  
„Ruhe“ für  
die Anfänger*

Der hl. Isaak: „Die Muße schadet nur den Jüngern, das Nachlassen aber sowohl Jünglingen wie Greisen.“ Und: „Die ‚Ruhe‘ tötet die äußern Sinneswahrnehmungen ab und weckt die innere Bewegung; die Wendung nach Außen indessen bewirkt das Gegenteil: sie weckt die äußern Sinneswahrnehmungen und tötet die innere Bewegung.“... Und Klimakus sagt: „Ein ‚Ruhender‘ ist, wer das Unkörperliche im Hause seines Leibes abzugrenzen sucht, was allen Lobes würdig ist.“ Und: „Ein ‚Ruhender‘ ist der, welcher sagt: „Ich schlafe, aber mein Herz wacht“ (Hohesl. 5. 2), der gewissermaßen dem Leib die Zellentüre schließt, dem Wort die Türe des Mundes und den Geistern das Tor im Innern.“

*Über das  
Gebet im  
Herzen*

Durch die mit Aufmerksamkeit und Wachheit im Innern des Herzens, ohne jeden anderen Gedanken und ohne jedes Phantasiebild gesprochenen Worte: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes“ wird der Geist laut- und wortlos zu ebendemselben Herrn Jesum Christum hinaufgehoben. Im „Erbarme dich meiner“ kehrt er zurück und wendet sich zu sich selbst, als wenn er es nicht aushielte, nicht für sich zu beten. Wenn er aber in einer einmaligen Erfahrung bis zur Liebe selber gelangt ist, dann wendet er sich ganz diesem Herrn Jesus Christus zu, weil er durch das zweite eine ganz klare innere Sicherheit erlangt hat.

*Die Über-  
lieferung der  
Väter vom  
Herzens-  
gebet*

Anscheinend haben nicht alle der „göttlichen“ Väter immer das ganze Gebet überliefert, sondern einer lehrte das Ganze, ein anderer aber nur die Hälfte; dieser einen Teil davon, jener überlieferte es in etwas anderer Weise, je nach Fähigkeit und Zustand des Betenden. Der „göttliche“ Chrysostomus freilich hat das vollständige Gebet

überliefert, indem er sagte: „Ich ermahne euch, Brüder, daß ihr euch nicht über die Regeln des Gebetes hinwegsetzt und sie mißachtet. Ich hörte die Väter sagen: „Was ist das für ein Mönch, der die Regel verachtet und sich über sie hinwegsetzt? Er muß vielmehr, ob er esse oder trinke, ob er sitze oder diene, ob er wandere oder sonst etwas tue, beständig rufen: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner“, damit dieses Gedenken an den Herrn Jesum Christum ihn aufrüttle zur Bekämpfung des Feindes. Alles kann die Seele finden, die sich Gewalt antut, Schlechtes und Gutes. Zuerst aber muß sie das Schlechte in ihrem Herzen sehen und darnach das Gute. — Das Gedenken kann den Drachen aufscheuchen und das Gedenken kann ihn bezähmen. Das Gedenken kann die in uns eingefleischte Sünde erkennen und das Gedenken kann sie vernichten, es kann im Herzen die Feinde aller Tugend aufwecken und das Gedenken kann sie besiegen und teilweise ausrotten, indem der Name des Herrn Jesus Christus in die Tiefen des Herzens hinuntersteigt, dort den Drachen besiegt, der die Weiden besetzt hält, die Seele aber rettet und belebt.“

„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 hinauszuerwerfen und Christus einzuführen.“... „Daher ermahne ich euch: Trennet eure Herzen nicht von Gott, sondern heftet euch an ihn und bewahrt eure Herzen immer und überall mit dem Gedenken an unsern Herrn Jesus Christus, bis der Name des Herrn im Innersten des Herzens eingepflanzt ist und ihr nichts mehr anderes denkt, als daß Christus in euch verherrlicht werde.“... Und: „Wo der Leib ist, da sei auch der Geist, damit zwischen dem Herzen und Gott kein Zwischending und keine Schranke gefunden werde, die das Herz überschattet und es von Gott trennt. Wenn aber wirklich einmal etwas den Geist erfaßt, dann sollen

die Gedanken nicht dabei verweilen, damit nicht die Zustimmung zu den Gedanken am Tage des Gerichtes als Tat angerechnet werde vor dem Herrn, wenn Gott das Verborgene des Menschen richten wird.“ . . .

Übereinstimmend damit sagt auch der hl. Diadochus (23): „Wenn wir durch das Gedenken an Gott unserm Geist alle Eingänge verschlossen haben, dann verlangt er von uns vor allem ein Werk, mit dem er seinem Eifer Genüge leisten kann. Wir müssen ihm daher nur das: „Herr Jesus Christus“ zur einzigen Beschäftigung geben, durch die er zum Gipfel streben möge. ‚Niemand aber sagt Herr Jesus, wenn nicht im Heiligen Geist‘ (1. Kor. 12. 3). Er muß dies Wort aber ausschließlich in seinem Innersten betrachten, damit er nicht in irgendwelche Phantasien abirre. Wer aber diesen herrlichen und liebenswürdigen Namen in der Tiefe des Herzens beständig betrachtet, der kann einmal das Licht des Geistes schauen.“

Der hl. Hesychius schreibt Folgendes über Jesus Christus: „Wenn die Seele nach dem Tode durch die Lüfte zu den Pforten des Himmels fliegt, mit dem Namen Jesus in sich und über sich, dann muß sie sich auch hier nicht vor den Feinden fürchten. Voll Sicherheit wird sie, wie jetzt, auch dann vor den Pforten zu ihnen sprechen, wenn sie nur durch Tag und Nacht hindurch bis zu ihrem Tode nicht aufgehört hat, den Herrn Jesum Christum anzurufen . . . Und Klimakus: „Im Namen Jesu schlage die Feinde in die Flucht; weder im Himmel noch auf Erden gibt es eine stärkere Waffe.“ . . . Und weiter: „Vereinige deinen Atem mit dem Gedanken an Jesus, und dann wirst du erkennen, wie gut die ‚Ruhe‘ ist.“

50.

Nicht nur bei diesen schon genannten Vätern und andern findet man die Worte des heiligen Herzensgebetes auf geheimnisvolle Weise aufgezeichnet, sondern schon vor ihnen bei den ersten und wichtigsten Aposteln, nämlich bei Petrus, Paulus und Johannes. Der eine sagt: „Niemand kann den Herrn Jesus nennen, es sei denn im Hei-

ligen Geist“ (1. Kor. 12. 3), der andere: „Die Gnade und die Wahrheit kommen aus Jesus Christus“ (Joh. 1. 17). Aber das Haupt der Schüler Christi legte auf die Frage „Für wen halten mich die Menschen?“ (Matth. 16. 13) die der Erlöser und Meister den Aposteln stellte, jenes so beseligende Bekenntnis ab: „Du bist Christus, der Sohn des lebendigen Gottes.“ . . .

Achte daher auf die Anordnung und Reihenfolge, die alles in göttlicher Weisheit zeigen: Der eine sagt: „Herr Jesus“, der andere aber „Jesus Christus“, der dritte „Christus, Sohn Gottes“, so wie wenn einer dem andern nachfolgte und sie untereinander zusammenhingen durch die Harmonie und Verbundenheit dieser Worte. Denn du siehst, wie jeder mit dem Worte anfängt, das beim andern am Ende steht.

Dasselbe siehst du beim Zusatz über den Heiligen Geist. Denn es sagt der selige Paulus: „Niemand kann sagen Herr Jesus, es sei den im Heiligen Geist“ (1. Kor. 12. 3); mit diesen letzten Worten, nämlich „Heiliger Geist“ beginnt die Donnerstimme des Johannes, wenn er sagt: „Jeder Geist, der bekennt, daß Jesus Christus im Fleische gekommen ist, ist aus Gott“ (1. Joh. 4. 2). Dies alles haben sie nicht von ungefähr und nicht aus sich selbst so aneinandergereiht, sondern geführt von der Hand des Heiligen Geistes. Denn auch das Bekenntnis des „göttlichen“ Petrus zum Heiligen Geist ist durch Offenbarung zustande gekommen: „Alles nämlich“, sagt er, „wirkt ein und derselbe Geist, indem er jedem zuteilt, wie es ihm gefällt“ (1. Kor. 12. 11). Auf diese Weise wird das unzerreißbare Seil des lebenspendenden Geistes, das wir zu Hilfe nahmen, auf weiseste und geschickteste Art verflochten und zusammengewoben und kommt bis zu uns, um uns auf dieselbe Weise zu dienen.

Den Nachsatz freilich: „erbarme dich meiner“, der den heilbringenden Worten „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes“ folgt, haben die Väter hauptsächlich in Hinblick auf die Anfänger und Unvollkommenen angefügt, die in der Tugend noch Kinder sind.

79

Die Gebetslehre der Apostel

78

Aber die Fortgeschrittenen und Vollkommenen in Christo haben schon genug an den Worten „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes“, ja sogar an der Anrufung des Namens Jesu allein. Sie üben und lieben es wie das vollständige Gebet und werden dadurch von einer unaussprechlichen Freude erfüllt, die jede Erkenntnis (nous), jedes Gesicht (opsis) und jedes gehörte Wort übersteigt. Und so leben diese gottseligen Männer außerhalb des Fleisches und der Welt, indem sie ihre Sinne zum Schweigen bringen und werden durch Geschenk und Gnade des Göttlichen, das in ihnen ist, zur brennendsten und glücklichsten Liebe emporgetragen. Sie werden gereinigt, durchlichtet und vollkommen, weil sie die übernatürliche, ewige, ungeschaffene Gnade der über allen Wesen stehenden Gottheit gewissermaßen als Angeld schauen dürfen, wenn auch noch undeutlich, wie in einem Spiegel. So sind sie mit dem Bedenken und Meditieren eines oder des anderen dieser gottmenschlichen Aussprüche vollkommen zufrieden und werden dadurch zu Entrückungen, Erkenntnissen und Offenbarungen hingerissen, die sie wortlos im Geiste erfahren . . .

51.

Auch die Anfänger dürfen bei diesem Gebete entweder alle Worte gebrauchen, oder nur einen Teil davon; wenn sie es nur im Innersten des Herzens und unablässig tun, so wie der hl. Diadochus sagte: „Wer allezeit seinem Herzen einwohnt, tritt ganz aus dem Zeitenflusse dieses Lebens heraus. Er wandelt im Geiste und kennt die Begierden des Fleisches gar nicht, und da er die Tugenden zur Schutzwehr seiner Schritte gemacht hat, werden sie gleichsam zur Beschützerin seines ganzen reinen Lebens. Deshalb bleiben auch die Mächenschaften der Dämonen erfolglos gegen ihn.“ Auch der hl. Isaak schreibt: „Wer über seiner Seele zu jeder Stunde wacht, dessen Herz wird mit Offenbarungen beglückt. Wer sich in seinem Innern zur Kontemplation sammelt, wird den Lichtglanz

des Geistes in sich schauen. Und wer jede Erhöhung ver-schmäht, sieht im Herzen den Herrn.“  
Man soll aber die Worte des Gebetes nicht fortwährend ändern, damit sich der Geist nicht an Unbeständigkeit und Veränderung gewöhne und durch den ständigen Wechsel und die Umstellung haltlos und unfruchtbar werde, wie jene Bäume, die man immer wieder von ihrem Ort versetzt und umpflanzt.

52.

Dieses unablässige innere Herzensgebet und ebenso das, was über dieses hinausgeht, ist nicht so einfach und wie es sich gerade ergibt oder durch geringe Mühe schnell zu erreichen. Selten mag dies bei einigen nach der unergründlichen Vorsehung eintreffen, — meist aber erheischt es einen großen Aufwand an Zeit, an Mühe, an körperlichen und geistigen Kämpfen und viel auf die Vollkommenheit hinstielende Gewalt. Wir müssen ja unsern Kräften und den uns zugemessenen Gnadengaben entsprechend handeln, deren wir teilhaftig zu werden hoffen und zur rechten Zeit den Kampf beginnen. Dies bedeutet nach den heiligen Vätern den Feind aus den Weiden des Herzens hinauszuerwerfen und in ihnen Christus wohnhaft machen in klarer Eindeutigkeit“ . . . Und der hl. Barsanuphius (24): „Wenn nicht das innere, mit Gott geeinte Tun dem Menschen zu Hilfe kommt, müht er sich vergebens in äußerer Tätigkeit. Das innere Tun bringt mit der Anstrengung des Herzens seine Reinheit; die Reinheit aber die ‚Ruhe‘ des Herzens, diese Ruhe die Demut; die Demut bereitet den Menschen zur Wohnung Gottes. Aus dieser Wohnung sodann werden die Dämonen zugleich mit den Begierden ausgetrieben und so wird der Mensch zum Tempel Gottes, voll Heiligkeit, voll Licht, Reinheit und Gnade. Glücklich der, welcher seinen Herrn im Allerheiligsten seines Herzens schaut und seine Bitten mit der fromme Johannes Karpathos (25): „Es braucht viel Kämpfe und viel Zeit beim Gebete, damit wir in der

Frucht und Reifezeit

Freiheit des Erkennens (dianoia) gleichsam einen zweiten Himmel im Herzen finden, in dem Christus wohnt, wie der Apostel sagt: „Wisset ihr nicht, daß Jesus Christus in euch ist? Wenn nicht, könnt ihr nicht bestehen“ (2. Kor. 13. 5).

53.

Die Beständigkeit im Beten

Durch das Haften an der beschriebenen Methode des reinen und unablässigen Herzensgebetes — auch wenn es an sich nicht immer rein und beständig wäre — wird offenbar, daß der Kämpfende ohne Gewaltanwendung und ohne Abgleiten zu einer Gewohnheit des reinen und wahren Betens kommen kann, trotz den Phantasiebildern und Gedanken, die diesem im Wege stehen. Der Geist soll dabei im Herzen bleiben, aber nicht, indem man ihn mit Gewalt und unter Mißachtung seiner Wesensart durch das Einatmen hineinzwingt und ihn nachher wieder laufen läßt, sondern so, daß er stets darin haftet und ununterbrochen weiter betet. Darum sagt der hl. Hesychius: „Wessen Gebet nicht frei ist von Überlegungen, der hat im Krieg keine Waffen. Gebet aber nenne ich das, was im Heiligtum des Herzens wirkt, so daß durch die Anrufung Jesu Christi, die ganz im Geheimen kämpft, der Feind geschlagen und verbrannt werde.“ Und wiederum: „Glücklich ist der, der durch das Gebet so sehr in seinem Denken mit Jesus verschmilzt und ihn im Herzen so unablässig anruft, daß er mit ihm verbunden ist, wie die Luft mit unserm Körper und die Flamme mit der Kerze.“ Und wieder: „Wenn die Sonne über die Erde hingeht, schafft sie den Tag; aber der heilige und ehrwürdige Name des Herrn Jesus im Geiste aufleuchtet, erzeugt er unzählige sonnenstrahlende Gedanken.“

54.

Von der Herzenswärme

Dies also ist und heißt das reine und beständige Herzensgebet, von dem wir gesprochen haben, aus dem im Herzen eine gewisse Wärme entsteht, nach den

ten: „Mein Herz ist entbrannt in meinem Leibe und aus meinem Meditieren schlägt Feuer“ (Ps. 38. 4). Der Herr Jesus Christus hat Feuer gelegt im Erdgrund unseres Herzens; dieser brachte früher der Begierden wegen nur Dornen hervor, jetzt aber ist er geisttrüchtig geworden durch die Gnade, wie unser Herr Jesus Christus gesagt hat: „Ein Feuer auf Erden zu entzünden bin ich gekommen, und was will ich anderes, als daß es brenne“ (Luk. 12. 49). Es war das Feuer, das damals auch Cleophas und die bei ihm waren, erwärmte und entzündete, so daß sie außer sich ausriefen: „Brannte nicht unser Herz auf dem Wege?“ (Luk. 24. 32). Auch Johannes Damaszenus (26) sagt in einer seiner Hymnen auf die selige und allerreinste Gostengebärcerin: „Von der Liebe zur Jungfrau zu singen drängt mich das im Herzen verborgene Feuer.“ Und der hl. Isaak schreibt: „Aus der angestregten Arbeit entsteht eine ungeheure Wärme, sie entzündet sich im Herzen an den brennenden Wünschen, die das Denken überflügeln. Dieses behutsame Handeln macht mit seiner Wärme den Geist (nous) durchsichtig, so daß er die Schau erlangt.“ Und er fährt weiter: „Aus dieser Wärme, welche aus der Liebe zur Kontemplation entsteht, entspringt der Tränenquell.“ Und wenig später: „Aus dem unaufhörlichen Strömen der Tränen erhält die Seele den Frieden der Gedanken und wird zur Reinheit des Geistes (nous) erhoben; durch diese Reinheit des Geistes aber gelangt der Mensch zur Schau der Geheimnisse Gottes“... Und der hl. Elias Ecdicus (27): „Wenn sich die Seele von den äußern Dingen zurückzieht und sich im Gebete selbst anhaftet, wird sie von diesem wie von einer Flamme umschlossen, so wie das Eisen vom Feuer umlodert und ganz feurig wird. Es ist zwar noch dieselbe Seele, aber sie ist nicht mehr berührbar. Denn auch ein glühendes Eisen kann niemand anfassen.“ Und weiter: „Glücklich ist der, der in diesem Leben würdig ist, als ein solcher angesehen zu werden und daß er sein eigenes Bild, das von Natur aus lehmig war, nun durch die Gnade feueerglänzend werden sieht.“

55.

Der verschiedene  
Ursprung  
der „Wärme“

Wisse aber, daß eine solche Glut in uns ihren Ursprung und Bestand aus verschiedenen Dingen und in verschiedener Weise hat. Dies erhellt aus den angeführten Aussprüchen der Heiligen; daß sie aus dem Tun selber entspringe, zögern wir zu sagen. Die wunderbarste Glut ist aber jene, die aus dem reinen Herzensgebet herausstrahlt, die aus ihm geboren wird und beständig wächst, bis sie in Freude zum wesenhaften Licht gelangt, ja, bis der Mensch, der sich so verhält, vom Wesen her durchlichtet wird, wie die Väter sagen.

56.

Was die Herzenswärme bewirkt

Diese Glut vertreibt in Wirklichkeit alles, was der Vollkommenheit des schon reinen Gebetes entgegen sein könnte. Denn unser Gott ist Feuer, ein Feuer, das die Verderbtheit der Dämonen und unserer Leidenschaften zerstört. Denn der hl. Diadochus sagt: „Wenn das Herz noch mit einem gewissen scharfen Schmerz die Pfeile der Dämonen verspürt, so daß es glaubt, diese Pfeile trügen den Feind selber heran, dann haßt die Seele die Sünden noch mit Mühe, da sie erst rein zu werden beginnt. Wenn sie aber nicht von heftiger Trauer ergriffen ist, weil sie die Sünden gar nicht schmerzlich empfindet, dann kann sie sich am Gut der Gerechtigkeit nicht freuen. Wer daher sein Herz rein machen will, muß es in ständigem Denken an Jesus Christus verglühen und dies muß sein einziges und unablässiges Tun und Meditieren sein. Es ist darum nicht gut, wenn diejenigen, die ihre Verderbtheit bekämpfen wollen, einmal beten und es dann wieder lassen. Sie sollen sich vielmehr immer mit dem Gebet beschäftigen, in der Hut des Geistes, auch wenn sie sich einmal außerhalb des Gebetshauses aufhalten müssen. Wenn einer Gold läutern will und das Feuer im Gießofen nur für eine ganz kleine Weile ausgehen läßt, wird das zu reinigende Material wieder hart. So geht es auch dem, der einmal an Gott denkt und einmal nicht; durch Nachlässigkeit verliert er wieder, was er mit dem Gebet

84

scheinbar erreicht hatte. Es ist tatsächlich eine Eigentümlichkeit des tugendhaften Menschen, daß er mit dem Gedanken an Gott alles vernichtet, was im Herzen irdisch ist, so daß das Schlechte vom Guten gewissermaßen wie von einem Feuer verzehrt wird und die Seele mit noch größerer Herrlichkeit in ihren natürlichen Glanz hinauf gelangt. Daher kann der Geist, der so ohne jede Abhaltung im Herzen verbleibt, rein und ohne abzuirren beten, wie der Heilige sagt: „Dann ist das Gebet wahr und richtig, wenn der Geist beim Beten das Herz behütet.“ Auch der hl. Hesychius schreibt: „Der ist ein wahrer Mönch, der die Enthaltensamkeit hochhält und der ist wirklich enthaltsam, der im Herzen ein Mönch ist.“

57.

In solcher Glut aber und mit solch ausschließlicher Aufmerksamkeit entstehen im Herzen die Sehnsucht nach dem beständig im Denken gegenwärtigen Herrn Jesus Christus und die göttliche Zuneigung (eros) und Liebe (agape), wie geschrieben steht: „Die Jungfrauen haben mich lieb und haben mich an sich gezogen“ (Hohel. 1. 3) und „Verwundet bin ich von der Liebe“ (ib. 2. 5). Der hl. Maximus sagt aber: „Zwar helfen alle Kräfte dem Geist zur göttlichen Liebe, mehr als alles aber das reine Gebet. Indem er durch dieses zu Gott emporsteigt, wird er außerhalb aller Dinge gestellt.“

Von dem Verlangen und der Liebe

58.

Aus diesem Herzen entspringt auch ein reicher Strom reiner Tränen, der jenen ernährt, der ihn in der Liebe (agape) erlangt, ihn aber nicht erschöpft und entleert. Dies letztere wird nämlich durch die Furcht Gottes bewirkt und jenes durch die göttliche Liebe, durch ein heftiges und durch nichts gehemmt Verlangen und durch die Liebe zu unserm Herrn Jesus Christus, die in unserm Denken ist. Voll Entzücken ruft das Herz aus: „Durch das Verlangen hast du mich bezaubert, o Christus, und

Von den Tränen des Herzens

85

durch deine göttliche Liebe verwandelt.“ Und: „Du bist voll Lieblichkeit, o Herr, Verlangen und Glut erweckt du, meine ganze Sehnsucht richtet sich auf dich, du bist ohne Zweifel voll Schönheit.“ Und mit Paulus, dem Heiland Christi ruft sie aus: „Die Liebe Gottes drängt uns“ (2. Kor. 5. 14) und „Wer wird uns scheiden von der Liebe Christi?“ (Röm. 8. 35) und wieder: „Ja, ich bin gewiß, weder Tod noch Leben, weder Engel noch Gewalten, noch Mächte, weder Gegenwärtiges noch Kommendes, weder Hohes noch Tiefes noch überhaupt etwas in der Welt wird uns zu trennen vermögen von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserm Herrn“ (Röm. 8. 39).

59.

*Ermahnung,  
nichts über  
das Maß  
hinaus zu  
suchen*

Damit aber einer dieser Dinge gewürdigt werde und aller andern, die diesen nachfolgen... heißt es: „Suche nicht vor der Zeit, was zu seiner Zeit geschehen soll“ und „Das Gute ist nicht gut, wenn es nicht in guter Weise geschieht.“ Und der hl. Markus (Eremita): „Es nützt nichts, wenn man, bevor man das erste tut, das zweite schon kennt.“ Denn das Wissen ohne Werke macht eingebildet, die Liebe aber erbaut, denn sie wartet alles geduldig ab. So muß er sich bemühen und darnach ringen, das Gedächtnis an unsern Herrn Jesus Christus ohne Unterlaß im Herzensgrunde herumzutragen und nicht nur im Außern oder an der Oberfläche, so wie derselbe hl. Markus sagt: „Wenn nicht das tiefste, verborgenste und reichste Geheiß unseres Herzens durch eine allgemeine und geistige Hoffnung geöffnet wird, kann man den, der darin wohnt, nicht sicher erkennen und auch nicht wissen, ob unser geistiges Opfer angenommen wurde oder nicht.“

60.

*Über die  
göttliche  
Offenbarung*

Auf diese Weise aber wird er sich leicht vom schlechten Tun abwenden, ja nicht nur von diesem, sondern auch von begehrliehen Gedanken und ungebührenden Vorstel-

lungen, wie es geschrieben steht: „Wandelt im Geiste, dann werdet ihr dem Begohren des Fleisches nicht nachgeben“ (Gal. 5. 16). Ja noch mehr: er wird in seinem glühenden Tugendeifer alle Gedanken und Phantasien lassen, indem er sie verbrennt, und wird jedes böse Tun, sei es in den Sinnen oder im Geiste, das vorher in ihm gewirkt hatte, zusammen mit den Dämonen, die seine Führer waren und die sich über das Böse bei den andern freuen, vertreiben, wie der hl. Isaak sagt: „Fürchterlich für die Dämonen, Gott und den Engeln aber liebenswert ist, wer mit glühendem Eifer die Dornen in seinem Innern ausreißt, die der Feind gepflanzt hatte.“ Und er wird so weit fortschreiten, daß er sich im festen Glauben im Besitz der Liebe Gottes weiß, seiner offenbaren Erscheinung und Einwohnung und des wesenhaften und göttlichen Lichtes der Gnade. Oder, wenn du es lieber so sagen willst: überaus strahlend kehrt er zurück zu jener edlen Abstammung und Sohnschaft, die ihm durch die Gnade des Taufwassers geschenkt worden waren.“ Und weiter sagt der hl. Isaak: „Dies ist jenes Jerusalem und das Reich Gottes, das in unserm Innern verborgene, nach dem Ausspruch des Herrn. Dieser Ort ist die Wolke der Herrlichkeit Gottes, in den allein diejenigen eingehen, die reinen Herzens sind, um das Angesicht ihres Herrn zu schauen.“ Nur soll man das offenbare Erscheinen des Herrn nicht von sich aus suchen, um nicht den aufzuneh- men, der die Finsternis selber ist und nur vorgibt, das Licht zu sein.

61.

Wenn aber der Geist eines Menschen das Licht sieht, ohne es zu suchen, dann soll er es nicht gleich annehmen, noch darin verweilen, wie der hl. Markus sagt: „Es gibt ein Wirken der Gnade, von dem das Kind nichts weiß und es gibt ein anderes Wirken des Bösen, das der Wahrheit sehr ähnlich ist. Es ist gut, solch verwirrende Dinge nicht zu betrachten und sie auch nicht zu verfluchen aus Angst, sie könnten wahr sein, sondern in allen Dingen in der

*Vom  
göttlichen  
Wirken*

Hoffnung zu Gott zu fliehen, denn er weiß, was für beide gut ist. Er möge vielmehr einen fragen, der Gnade und Macht hat von Gott, damit er ihn belehre und unter-  
scheide.

62.

Vom  
erleuchteten  
irrtumslosen  
Lehrer

Und wenn er einen Lehrer findet, der sein Wissen nicht nur aus der göttlichen Schrift hat, sondern der selbst beglückt das göttliche Licht erlitten hat, dann sage er: Gott sei Dank. Wenn nicht, dann ist es besser, ihn nicht anzunehmen, sondern in Demut zu Gott Zuflucht zu nehmen, indem man sich in ehrlichem Herzen für unwürdig erachtet, eine solche Würdigung und Schau zu erlangen...

63.

Vom  
wahren und  
falschen  
Lichte

Daher haben unsere gepriesenen Väter uns in einigen ihrer Schriften die Unterscheidungsmerkmale der echten und der unechten Erleuchtung überliefert, so wie es der dreimalheilige Paulus (von Latros) (28) tat, als er einem Schüler, der ihn hierüber befragte, geantwortet hat: „Das Licht der feindlichen Mächte ist einem Feuer gleich, das viel Rauch entwickelt und das dem natürlichen Feuer ähnlich ist. Wenn eine reine und tugendliebende Seele dies sieht, wird sie ohne Freude sein und es zurückweisen. Das Licht des Guten aber ist gut, überaus schön und rein: es macht heilig, wenn es sich zeigt und erfüllt die Seele mit Licht, Freude und Heiterkeit und macht sie milde und barmherzig.“ Und andere sagen Ähnliches...

64.

Von den  
rechten und  
falschen Vor-  
stellungen

Weil wir aber die Bildkraft und die ungehörigen Vorstellungen erwähnt haben, scheint es uns sehr nützlich zu sein, einiges darüber zu sagen, soweit wir es können. Denn diese Vorstellungen sind tödlich und schaden dem reinen Herzensgebet über die Maßen und ebenso der einfachen und gesammelten Betätigung des Geistes. Darum

88

haben die „göttlichen“ Väter oft über und gegen sie gesprochen. Sie sind erfinderisch wie Daedalus in der Fabel und haben eine Menge von Köpfen wie die Hydra; die Heiligen haben sie eine Brücke der bösen Geister genannt. Über diese kommen die mörderischen Frevler und dringen in die Seele ein, verbinden und vermischen sich mit ihr, machen aus ihr einen Stock voll Drohen und eine Heimstätte unfruchtbarer und begierlicher Gedanken. Darum sind die Phantasiebilder im Ganzen zurückzuweisen. Wenn du nicht zur Buße und Zerknirschung, zu Schmerz und zur Verdemütigung, hauptsächlich aber aus Sorge um das wirklich Bestehende darüber nachdenken wolltest, die ungehörige Phantasie mit den geziemenden Vorstellungen vergleichen und sie gegeneinander abwägen wolltest. Indem du so diese mit jenen im Kampfe vermischest und gegen sie angehst, kannst du über sie triumphieren, die schimpflich Unterlegene und Besiegte, die ihren Schild weggeworfen hat.

65.

Aber bis jetzt ist dies eigentlich ein Kampf der Kinder und Anfänger. Diejenigen jedoch, die mit der Zeit Fortschritte gemacht haben, verwerfen die ungeziemende Phantasie mit der wohlstandigen und treiben sie beide hinaus. So wie das Wachs schmilzt in der Nähe des Feuers, lösen sie sie auf und verwandeln sie in Asche durch das reine Gebet und durch die Nacktheit des Geistes und seine scharfe Trennung von allen Dingen durch die einfache Erhebung zu Gott, oder, wenn du willst, durch das Empfangen Gottes und die einfache bildlose Einung. Auch der hl. Hesychius sagt: „Jedes Vernunftdenken ist eine Einbildung irgend eines sinnhaften Ereignisses im Geiste. Da aber der „Assyrer“ ein Geist ist, kann er uns auf keine andere Weise täuschen, als wenn er sich der sinnfälligen Dinge bedient, die uns vertraut sind.“ Und der hl. Diadochus: „Alles Denken geht durch eine gewisse sinnhafte Imagination ins Herz ein; dann erst leuchtet

Von der  
Vernichtung  
aller Vor-  
stellungen

89

ihm das selige Licht der Gottheit, wenn es sich von allen Dingen zurückgezogen hat und überhaupt nicht mehr bildhaft ist, denn der Glanz des Gotteslichtes offenbart sich dem reinen Geiste durch die Abwesenheit aller Gedanken. . . Und der „göttliche“ Evagrius (19): „Es heißt, daß Gott dort wohnt, wo er erkannt wird, darum sagt man, der reine Geist sei der Thron Gottes. Den Gedanken: „Gott“ findet man daher nicht unter den Gedanken, die den Geist mit Bildern bereichern, sondern in denen, die ihn nicht bereichern. Daher ist es wichtig, daß der Betende sich von allen Gedanken fernhalte, die den Geist durch Bilder beeindrucken. Ein Geist, der den Geist schaut, wird anders geformt und auf andere Weise geordnet, als jener, der das Wort des Geistes betrachtet. Daraus lernen wir, auf welche Weise das geistliche Erkennen den Geist von den Gedanken, die ihn mit Bildern füllen, sondert. Wenn er aber nicht um die Bilder kreist, dann nähert sich der Geist Gott (durch das geistliche Wissen).“ Und der hl. Maximus sagt in den Scholien des großen Dionysos: „Ein anderes ist die Phantasie und ein anderes das Denken (noesis) oder das Gedachte (noema). Denn sie entspringen aus verschiedenen Fähigkeiten und diese unterscheiden sich durch den Antrieb der eigenen Natur. Denn die Überlegung ist etwas Wirkendes, ist Handeln; die Phantasie aber ist Erleiden, ist Bild, sie stellt etwas sinnlich Wahrnehmbares dar oder gleichsam Sinnhaftes. Und durch die Sinne erfährt sie alles, was da ist, in der Fülle der Gestaltungen. Der Geist (nous) aber tritt an sie heran, d. h. er erfährt die Dinge auf andere Weise, nicht wie die Sinne. Soweit also etwas körperlich ist oder geistig, womit sich die Sinne beschäftigen können, da bleibt die Bewegung passiv und bildhaft. Das Urteil aber und der Intellekt sind dem Geist und der Seele zugeordnet; dieser geistigen Urteilskraft muß die Ein-Bildungskraft, die Phantasie, entzogen werden. Die Ein-Bildungskraft ist aber dreigeteilt: die erste ist die Kraft, sich die Dinge einzubilden, deren Formen

mit den Sinnen erfassbar sind. Die zweite ist die Kraft, die aus dem Verbleibenden den Typus nachbildet, dessen Bilder nicht auf etwas zurückzuführen sind. Diese Kraft ist die eigentliche Phantasie. Der dritte Teil ist jener, in dem alle Freude und Vorstellung des Guten und alle Traurigkeit über das Schlechte zusammengefaßt sind.

Aber keine dieser Einbildekräfte ist brauchbar, um zu Gott zu kommen. Denn Er ist der ganz Einfache, der über alles Denken hinaus in sich ruht.“ Und wieder der große Basilius: „Der Geist, der nicht an die äußeren Dinge hingegeben und nicht durch die Sinne in die Welt ausgegossen ist, kehrt gewissermaßen zu sich selber zurück. Durch sich selbst steigt er tatsächlich zum Erkennen Gottes empor und, durch diese Schönheit erleuchtet, erlangt er das Vergessen seiner Natur.“ Um dies mußt du dich, da du es nun weißt, zu jeder Stunde mühen, zu Gott ohne sinnhaftes Bild, ohne Bild und Form, ganz reinen Geistes und mit gereinigter Seele mit aller Inbrunst zu beten!

Vom reinen Geist: „Der reine Geist ist der, der fern ist von der Unwissenheit und der vom göttlichen Licht erleuchtet wird.“

Von der reinen Seele: „Die Seele ist rein, wenn sie frei ist von den Leidenschaften und sich ohne Unterlaß der göttlichen Liebe erfreut.“

Vom reinen Herzen: „Ein reines Herz ist dasjenige, das sein Gedächtnis ohne Bild und Form Gott darbietet, das bereit ist, einzig nach dem Typus geprägt zu werden, durch den Er sich selbst offenbart.“

Vom vollkommenen Geist: „Jener Geist ist vollendet, der Ihn, der nicht durchdrungen werden kann, durch den wahren Glauben erkennt und der sein Schöpfungswerk betrachtet und der das darin liegende Wissen von der Vorsehung und die Urteilskraft von Gott erhalten hat, soweit dies einem Menschen möglich ist.“

Von der vollkommenen Seele: „Die Seele ist vollkommen, wenn ihre leidenschaftliche Kraft sich ganz und gar zu Gott hinwendet.“

Vom vollkommenen Herzen: „Man kann dieses ein vollkommenes Herz nennen, das sich auf keine natürliche Weise von irgend einem Ding in Bewegung versetzen läßt und das durch seine höchste Einfachheit wie ein unbeschriebenes Büchlein ist, in das Gott seine Gesetze einschreibt.“

Vom reinen Geiste: „Den Geist reinigen kann nach dem hl. Diadochus allein der Heilige Geist“; aber den Geist zu befestigen ist nach dem hl. Klimakus *mehr* noch einzig das Werk des hl. Geistes. Der hl. Nilus sagt noch: „Wenn einer seinen Geist im Ruhestand sehen will, muß er sich von allen Gedanken leer machen und dann wird er Jenen schauen, der gleich einem Saphir ist oder wie die Himmelfarbe.“ Und wieder: „Der Ruhestand des Geistes ist der höchste Gipfel der Einsicht, der Farbe des Himmels gleich, den zur Zeit des Gebetes das Licht der allerheiligsten Dreifaltigkeit überstrahlt.“ Und der hl. Isaak: „Wenn der Geist den alten Menschen ablegt und den neuen gnadenhaften anzieht, dann sieht er seine Reinheit, die wie die Farbe des Himmels ist, der von der Versammlung der Söhne Israels Ort Gottes genannt wurde, als er ihnen auf dem Berge erschien.“ Wenn du daher tust, wie dir gesagt wurde, nämlich wenn du rein und ohne Vorstellungen und Bild betest, gehst du in den Fußspuren der Heiligen. Wenn nicht, wirst du von deiner Einbildungskraft genarrt werden, anstatt ein „Ruhender“ zu sein und statt Trauben wirst du Dornen ernten. Das möge dir ja nicht zustoßen!

67.

Wenn aber Einige glauben, die Visionen, Gestaltungen und Offenbarungen der Propheten seien durch die Phantasie und natürliche Folgerungen zustande gekommen, so mögen sie wissen, daß sie weit vom rechten

Ziel und der Wahrheit abirren. Denn die Propheten und die jetzt lebenden Mystiker haben nicht durch irgend einen natürlichen Ablauf, eine Regel oder eine Vorstellung gesehen, was sie sahen und in sich gebildet haben, sondern durch eine göttliche, übernatürliche und unbeschreibliche Kraft und die Gnade des heiligen Geistes haben sie innere Bilder geschaffen und gesehen, wie der große Basilius sagt: „Eine unbeschreibliche Kraft der Bilder war in ihnen, da sie einen reinen und nicht zerstreuten Geist hatten, sodaß sogar der Ton des Wortes Gottes in ihnen war.“ Und wieder: „Unter dem bestimmenden Eindruck des Geistes, der sie leitete, sahen die Propheten ihre Gesichte.“ Und Gregorius der Theologe: „Jener (nämlich der Heilige Geist) wirkt zuerst in den engelhaften und himmlischen Mächten.“ Und kurz darauf: „Dann in den Vätern und Propheten; von diesen haben einige sich Gott vor Augen gestellt und Ihn erkannt, die andern aber haben das Kommende vorausgesagt, indem sie durch den Heiligen Geist, der sie führte, im Zukünftigen weilten, als ob es gegenwärtig wäre.“

68.

Nun möchten wohl Einige noch zweifeln und sich uns widersetzen, da sie bildhafte Gesichte sowie viele und vielgestaltige Schauungen empfangen, indem sie glauben, sich auf das Zeugnis der Heiligen stützen zu können. Sie behaupten, der Theologe (Gregor von Nazianz) habe gesagt, nur durch den Geist (nous) allein könne man Gott schattenhaft erkennen, nicht aus seinem Wesen, sondern aus den Dingen um ihn herum, sodaß, wenn man in der Phantasie eines an das andere reihe, ein Bild der Wahrheit entstehe und der hl. Maximus habe gesagt, der Geist könne die Triebe nicht ablegen und sich durch das Tun allein vollenden, wenn ihm nicht viele und vielgestaltige Ein-Bildungen geschenkt würden. Und andere Heilige hätten Ähnliches gesagt. Diese aber mögen wissen, daß sich die Belehrungen der

*Noch mehr über bildliche Vorstellungen*

*Die bildhaften Gesichte der Propheten*

Seligen nicht auf das Tun beziehen, das in der empfangenden Annahme und der Gnade des Wissens und der Schauung besteht, denn durch gerade diese Erfahrung verbindet sich Gott mit dem Menschen, sondern sie bezieht sich auf jene Schau, die durch Anstrengung zustande kommt, nämlich jene, die aus der Weisheit und aus der Analogie und Harmonie der Dinge hervorgeht und die gewissermaßen im Verborgenen zum Denken an Gott geneigt macht, was Vielen, ja sogar Allen un schwer erreichbar und erfassbar ist . . .

Wir aber reden jetzt von der vollkommenen und wesenhaften Erleuchtung, so wie sie die erwählten Apostel erfuhren, die zusammen mit Jesus auf den Berg Tabor gestiegen waren und die auf unbeschreibliche Weise die schöne und wahrhaft glückselige Umwandlung miterlitten und die gewürdigt wurden, mit ihren sinnlichen, zu etwas Göttlicherem bereiteten Augen die unschaubare Königsburg und Gottheit zu sehen und die geistig geworden sind durch die Hand des Heiligen Geistes. So weit nämlich der Sonnenaufgang vom Niedergang entfernt ist und so weit der Himmel die Erde und die Seele den Leib überragt, so übersteigt das Tun der empfangenden Annahme und der Gnade das Tun der eigenen Anstrengung. Denn jenes Tun, das aus dem Bemühen entsteht, ist äußerlich und durch die wohlgeordnete Bewegung der Dinge sucht es die Bilder zu sammeln und zu ordnen, indem es eines aus dem andern entwickelt und so Fortschritte macht und sich im Glauben zu Gott hin ausstreckt. Das andere aber, jenes Tun nämlich, das empfangende Annahme ist, pflegt unmittelbar durch die Einwirkung Gottes wesenhaft im Herzen zu entstehen. Manchmal wird aber auch der Leib vom Äußern her dieser über alles Denken hinausgehenden Durchlichtung und dieses sehr göttlichen Lichtes teilhaftig gemacht und vom Herzen auf übernatürliche Weise bewegt, indem ihm eine Vergöttlichung geschenkt wird, die nicht anerschaffen war, wie der sehr weise Maximus sagt: „Nicht geschaffen nenne ich

jene Vergöttlichung, die ein Aufleuchten der göttlichen Wesenheit ist; sie entsteht nicht, aber in den Würdigen tritt sie auf unausdenkbare Weise in Erscheinung . . .“ Und der hl. Isaak: „Wir haben zwei Augen der Seele, wie die Väter sagen, und es wird nicht dasselbe bewirkt beim Schauen durch jedes der beiden. Mit einem Auge nämlich sehen wir die Dinge, die im Naturhaften verborgen sind: Gottes Macht und Weisheit und seine Vorsorge für uns, die wir aus seiner heiligen Führung spüren. Mit dem andern Auge aber schauen wir die Glorie Seines heiligen Wesens, wenn Gott uns in die geistlichen Mysterien einzuführen würdigt.“ Und der hl. Diadochus: „Die Weisheit (sophia) und die Wissenschaft (gnosis) sind Gaben, die einzig vom Heiligen Geiste kommen, so wie alle göttlichen Gnadengaben. Jede von ihnen hat eine ihr eigentümliche Wirkungskraft. Daher bezeugt der Apostel, daß dem einen die Weisheit (sophia), dem andern aber der Verstand (gnosis) gegeben wurde, in demselben Geiste. Denn der Verstand eint den Menschen mit Gott durch die Erfahrung und bewegt die Seele nicht zum Vernunftdenken über die Dinge. Daher wurden nicht Wenige, die ein mönchisches Leben führen, durch den Verstand in ihren Sinnen erleuchtet; aber bis zum Reden von Gott gelangen sie nicht. Die Weisheit (sophia) hingegen, wenn einer in der Furcht mit ihr beschenkt wird (dies ist aber selten) klärt die Kräfte des Verstandes (gnosis), indem er die einen durch ihr Wirken, die andern aber durch ihre Worte zu erhellen pflegt. Aber der Verstand hilft zum Gebet und auch zu einer großen Ruhe in vollständiger Sorglosigkeit. Die Weisheit aber hilft zu einem Meditieren der Worte Gottes, das nicht nach eitlem Ruhm zielt. Vor allem aber ist sie eine Gnadengabe des schenkenden Gottes“ . . .

Und wieder der hl. Diadochus: „Es ist meistens schwer, unsern Geist zum Gebet zu bewegen, weil nämlich diese ersuchte Kraft gar schwach und klein ist. Der Gotteswissenschaft gibt er sich aber sehr gern hin, weil die

Schau Gottes weit und frei ist. Wir wollen ihm aber nicht zu viel Freiheit zum Reden geben und ihn nicht über das Maß jubeln lassen und ihn deswegen meist mit Beten, Psalmensingen und dem Lesen der hl. Schrift beschäftigen. . . . So erlauben wir dem Geist auch nicht, seine eigenen Worte mit denen der Gnade zu vermischen, damit er nicht, von allzu großer Freude und Geschwätzigkeit verleitet, durch eitlen Ruhm zerstreut werde. Zur Zeit der Betrachtung wollen wir ihn vor jeder bildhaften Vorstellung bewahren. Daraus werden die „Tränen in alle seine Gedanken fließen“. Wenn der Geist aber zur Zeit der Ruhe ruht und im Gebete mit einer besonderen Süßigkeit beglückt wird, bewahrt er sich nicht nur vor den eben genannten Fehlern, sondern er wird mehr und mehr erneuert, sodaß er feurig und mühelos sich allmählich in die göttlichen Dinge versenkt und in großer Demut die Fülle der Erkenntnis der Unterscheidung erlangt. . . .

69.

*Von den  
fünf Kräften  
der Seele*

Die Seele kann aber nicht nur durch die bösen Geister, sondern auch aus sich selber und aus ihrer Natur heraus Bilder schaffen, durch ihre fünf Fähigkeiten, nämlich den Geist (nous), den Verstand (dianoia), das Meinen (doxa), die Phantasie (phantasia) und die Empfindung (ästhesis), so wie auch der Leib seine fünf Sinne hat: Gesicht, Geruch, Gehör, Geschmack und Gefühl. Da aber von den Fähigkeiten der Seele die Phantasie die einzige ist, durch die die Seele mit Ein-Bildungen begabt wurde, ist es wichtig, diese in dem, was zu ihr gehört, zu lenken und zu beherrschen und ihre Kräfte, vor allem die, die sie mit Gott verbinden, sowohl in der gegenwärtigen wie in der kommenden Zeit, anzustacheln und auf Gott zu richten. Sie soll sich aber um die übrigen Dinge nur so weit kümmern, wie es sich geziemt, sich ihrer bedienen und mit ihnen wirken. Es ist daher zu untersuchen, was die Väter zu all dem gesagt haben und was davon zu halten ist. Der hl.

Maximus sagt: „Da die Seele durch sich selber, nämlich durch ihr Wesen, verständig und geistig ist, ist sie auch völlig durch sich selbst existierend. Wenn sie nun aber in sich selbst existiert, auf natürliche Weise durch sich und sich selber gemäß, dann ist sie auch mit dem Leibe zusammen wirksam, indem sie eben ihrer Natur entsprechend denkt und Schlüsse zieht und niemals den naturhaft in ihr wohnenden geistigen Kräften Ruhe gewährt. Was nämlich einem Wesen von Natur aus eignet, kann ihm, solange es existiert, nicht weggenommen werden. Die Seele, die seit ihrem Anfang immer durch Gott existiert, der sie geschaffen hat, denkt, urteilt und erkennt sowohl durch ihr eigenes Sein und ihre Natur, wie es ihr gemäß ist, als auch mit dem Leib zusammen. Es gibt aber kein Mittel, das die Seele von den ihr einwohnenden Kräften trennen könnte, auch nicht, wenn der Leib nach seiner Auflösung fortfällt.“ Da wir daher wissen (und dies lehren uns die Heiligen), daß Geist (nous) und Verstand (dianoia) sowohl im gegenwärtigen wie im kommenden Zeitalter sich zu Gott hin bewegen und wirken, die andern Kräfte aber nur in dieser Zeit, der wir zugeordnet sind, ist es wichtig, daß die Seele wie ein erfahrener Steuermann, der durch die Natur zu ihrem Herrn gesetzt ist, Handeln, Geist und Denken nicht nur in dieser gegenwärtigen Zeit zu Gott hin lenke und bewege, sondern sie mit ihm vereinige zur Zeit des reinen Gebetes, in geistigem, einem und einfachem Tun. Sie muß sie von jeder Phantasie trennen und von den andern Kräften. So wie der hl. Nilus sagt: „Der Zustand des Gebetes ist eine Haltung, die fern ist von der Leidenschaft, indem sie durch die glühendste Liebe den wissenden und geistigen Geist zur Höhe des Erkennens hinaufreißt.“ . . .

70.

Ebenso ist es wichtig, daß der Geist selber, als Wesen ohne Teile, das einfach und in sich vollendet ist, sich rein und durchlichtet behüte und bewahre, sich von der

*Nach mehr  
über den  
Geist*

Phantasie trenne und nicht teilhabe an ihr. Denn der Geist besitzt in sich selbst die Kraft, sich zu sich selbst zurückzuwenden, sich zu entwickeln und zu bewegen. Dies ist denn auch das Ruhen des Geistes, das ihm durch die göttliche Gnade gewährt wird, wie der hl. Klimakus sagt: „Den Geist zur Ruhe bringen kann nur der Heilige Geist“. Obwohl also der Geist, insoweit er eine Kraft der Seele ist, auch durch sie bewegt wird und aus ihr gewissermaßen hervorgeht, so ist er doch ihr Auge und wird so genannt und besitzt eine eigene natürliche und durch sich selbst bestehende Kraft. Wenn daher der Geist zur Seele und ihren Kräften hingordnet bleibt, dann ist er diesen Kräften gleich und der Mensch wird der naturhaft-irdische genannt. Wenn der Geist aber die ihm eigene natürliche, einfache, wesenhafte Würde und ihren Glanz zurückgewinnt und ungeteilt wird, in sich selbst besteht und unabhängig ist, dadurch, daß er sich von körperhaften und seelischen Bezügen und Bewegungen trennt, wenn er sich von der Geistmächtigkeit zum Geistwirken erhebt, wenn er zum übernatürlichen Menschen fortschreitet, dann kehrt er wahrhaft und ohne Umwege zu sich selbst zurück und steigt stetig und beständig zu den Gedanken Gottes empor. Dieses Denken hat weder Bild noch Form und ist ganz einfach, wie der große Basilius sagt: „Der Geist, der nicht im Äußern zerstreut und nicht durch die Sinne über die Welt hin ausgegossen ist, kehrt zu sich selbst zurück, und durch sich steigt er zur Betrachtung Gottes auf. Schimmernd und erleuchtet durch diese Schönheit, erlangt er das Vergessen der eigenen Natur“. Und der große Dionysos sagt: „Kreisförmig ist die Bewegung der Seele, wenn sie im Eingehen zu sich selbst aus den äußern Dingen sich auf ein Einziges hin konzentriert; es ist ein einfaches Einwärtsdrehen ihrer geistigen Kräfte, gleichsam eine kreisförmige, irrumsfreie Bewegung, durch die sie sich von allen äußern Dingen weg und zu sich selber wendet und sammelt. Darauf wird sie unlöslich mit ihnen zu einer einzigen Gestalt

verschmolzenen Kräften vereinigt und so zur Schönheit und zu dem Guten geführt, das über allem steht, zum Einen und Geeinten, Ungeschaffenen, Unsterblichen und Ewigen. — Durch einen Umweg aber wird die Seele bewegt, wenn sie sich, soweit sie es vermag, durch die göttliche Weisheit erleuchtet, aber nicht nach Art einer geistigen Einung bewegt, sondern logisch und denkerisch und gleichsam durch gemischte und vorübergehende Fähigkeiten. — Auf geradem Wege wird sie bewegt, wenn sie nicht zu sich selber eingeht und durch eine einigende Idee beeinflusst wird (denn dies ist, wie ich schon sagte, die Kreisbewegung), sondern zu den Dingen vorwärtsschreitet, die vor ihr sind und vom Äußern her, gewissermaßen von den verschiedenen, und in Überfülle vorhandenen Symbolen, zur einfachen und einen Kontemplation geführt wird.“

Und der hl. Maximus: „Der Geist, der die unmittelbare Einung mit Gott empfängt, vermag vor allem von jedem Denken und Gedachtwerden frei und leer zu sein. Wenn er aber diese Fähigkeit auflöst, indem er an etwas denkt, was nach Gott kommt, so zeigt es sich, daß dadurch jene das Denken übersteigende Einung unterbrochen wird. Während der Dauer der Einung mit Gott war er gleichsam übernatürlich und durch das Teilhaben an Ihm göttlich geworden und hatte gewissermaßen das Gesetz seiner Natur verändert.“ Und wieder: „Der reine Geist kommt durch seine Einung mit seinem Ursprung in einen Zustand, der über allem Denken ist, nachdem er die verschiedenen Bewegungen und Gewohnheiten, die außerhalb jener Wesensursache liegen, aufgegeben hat und nur noch dem Ursprunge allein anhaftet und sich der unbeschreiblichen Ruhe hingibt, die über dem Denken steht und die durch das Schweigen bewirkt wird. Dies kann kein Wort und kein Nachdenken offenbaren, sondern es kann nur durch die Teilnahme erfahren werden. Das Signum derer, die dieser Ergötzung über das Denken hinaus würdig befunden wurden, ist leicht

wahrzunehmen und allen offenbar: es ist eine in Rück-  
sicht auf diese Welt unberührbar und ruhig gewordene  
Seele.“ . . .

71.

Weiteres  
vom reinen  
Geist

Auch der hl. Nilus sagt: „Strenge dich an, deinen Geist  
zur Zeit des Gebetes ruhig und schweigend zu halten,  
und so wirst du beten können.“ Ich füge von mir aus  
noch etwas bei, was ich auch den Jüngern sagte: „Glück-  
selig der Geist, der zur Zeit des Gebetes völlig leer ist  
von Bildern.“ Und der hl. Philotheus (32): „Selten  
kann man solche finden, deren Geist in der Ruhe ist;  
dies gelingt aber nur denen, die sich bemühen, dadurch  
die göttliche Freude und Tröstung in sich zu bewahren.“  
Und der große Basilius: „Das gute Gebet ist jenes, das  
in der Seele den stets wirkenden Gottesgedanken aus-  
formt. Und dies ist die Einwohnung Gottes, nämlich  
Gott durch das Denken in sich festzuhalten. Wenn die  
ununterbrochene Fortdauer dieser Gedanken durch  
keine irdischen Gedanken abgeschnitten wird und wenn  
dem Geist nicht irgendwelche Leidenschaften störend  
im Wege stehen — wenn er all diesem entflieht, dann  
wird der Gottliebende zu Gott eintreten.“

72.

Die Gelas-  
senheit des  
Geistes und  
das Gebet

Aber auch dies — nach dem hl. Maximus — ist wis-  
senswert: „Aus dem bloßen Tun heraus kann der Geist  
nicht leidenschaftslos werden, wenn er nicht viele und  
verschiedenartige Schauungen empfängt.“ Aber nach  
dem sehr heiligen Nilus kann es geschehen, daß einer,  
der frei geworden ist von Leidenschaften, doch nicht  
wahrhaft betet, sondern in seinem Denken unster ist  
und fern von Gott. Darum sagt jener Vater hierüber:  
„Auch wenn der Geist über das rein körperhafte  
Schauen hinaussteigt, hat er deswegen den vollkomme-  
nen Ort Gottes noch nicht erreicht. Er kann sehr wohl  
ein nur rationales Wissen besitzen und darin herum-

100

kreisen.“ Und weiter: „Wer die Leidenschaftslosigkeit  
erlangt hat, betet darum noch nicht in Wahrheit; er  
kann sich mit subtilen Gedanken abgeben und sich  
darin zersplittern und weit weg sein von Gott.“ Und  
weiter: „Nicht dadurch, daß der Geist nicht lange im  
Spekulieren über die Dinge verweilt, kann er den Ort  
des Gebetes erreichen. Er kann sich nämlich in der  
Seinsschau der Dinge aufhalten und sich im Nachden-  
ken darüber verlieren. Denn wenn auch die Worte  
schwach sind, so stehen sie doch als Zeichen für die  
Dinge und formen den Geist — und trennen ihn von  
Gott.“ . . .

Wer nach den Aussprüchen der Heiligen das wahre  
Gebet besitzt, muß notwendigerweise schon einen gel-  
assenen Geist haben; wer aber einen leidenschaftslosen  
Geist errungen hat, muß nicht immer auch das wahre  
Gebet haben. Aber wir müssen in unserer Rede wieder  
zu unserm Thema zurückkehren. Da nicht nur das, was  
wir sagen, sondern auch gute und schlechte Erinnerun-  
gen sehr oft den Geist zu formen und die Phantasie zu  
beeindrucken pflegen, müssen wir auch darüber noch  
einiges Wenige sagen.

73.

Einige Zeichen des Irrtums: Wenn du „ruhen“ willst  
und allein sein mit dem einzigen Gott, sollst du nichts  
annehmen, was mit den Sinnen oder im Geiste schau-  
bar wäre, weder in dir noch außer dir; sogar wenn es  
das dem Geist erscheinende Bild Christi wäre oder die  
Engel oder Heilige oder eine Lichtgestalt. Bleibe sol-  
chen Dingen gegenüber vielmehr kritisch und unbe-  
weglich, auch wenn sie gut sind, bevor du nicht jene  
gefragt hast, die darin Erfahrung haben; denn dies ist  
dir sehr nützlich, Gott aber am liebsten und wohl-  
gefälligsten. Bewahre daher deinen Geist allezeit ohne  
Farbe, Gestalt und Bild, sowohl nach Beschaffenheit  
als Zahl! Hafte einzig an den Worten des Gebetes,  
Sib dich mit ihnen ab und bedenke sie in der inneren

Von falschen  
und von  
wahren  
Zeichen

101

Bewegung des Herzens, wie der hl. Klimakus sagt: „Der Anfang des Gebetes besteht darin, beginnende Gedanken mit einem Worte abzuschneiden; die Mitte aber liegt in der Aufmerksamkeit des Denkens, die sich auf die gesprochenen Worte richtet; das Ende jedoch ist das Hinaufgerissensein zu Gott.“ Und der hl. Nilus spricht folgendermaßen: „Ein besonders, den Vollkommenen eigenes Gebet ist ein Hingerissensein des Geistes und ein vollständiges Abgelöstsein von den sinnhaften Dingen, ein unsagbares Seufzen des mit Gott umgehenden Geistes, mit Gott, der den Zustand des Herzens sieht wie ein beschriebenes und aufgeschlagenes Buch und der durch stumme Zeichen seinen Willen kundtut.“ So wurde Paulus in den dritten Himmel erhoben, nicht wissend, ob er noch im Körper oder außerhalb des Körpers sei; so Petrus, da er auf das Dach des Hauses gestiegen war, um zu beten, und die Vision des Leintuches schaute.

Die zweite Art des Gebetes ist es, die Worte auszusprechen, die der Geist mit Zerknirschung verfolgt und wissend sein drängendes Bitten dahin zu lenken. Wenn das Gebet aber unterbrochen und durch irdische Gedanken abgelenkt wird, fällt es von der richtigen Gebetshaltung ab.“

Dies aber sind Zeichen der Wahrheit und des guten, lebendigmachenden Geistes: Liebe, Freude, Frieden, Langmut, Güte, Gerechtigkeit, Glaube, Milde, Enthaltensamkeit und so weiter, wie der „göttliche“ Apostel sagt, der dies alles Früchte des Heiligen Geistes nennt. Und er sagt weiter: „So wandelt als Kinder des Lichtes. Des Lichtes Frucht besteht aus lauter Güte, Gerechtigkeit und Wahrheit.“ (Eph. 5.9). Alles, was dem entgegengesetzt ist, ist Irrtum. Aber auch einer der Weisen, der von jemand gefragt wurde, sagte folgendes: „Was den sicheren Heilsweg anbetrifft, mein Lieber, so führen viele Wege zum Leben und viele zum Tode.“

Und wenn du voranschreitest, dann gibt es einen Weg, der zum Leben führt, und das ist die Beobachtung der Gebote Christi. In diesen Geboten findest du jede Gestalt der Tugend, vor allem aber diese drei: Demut, Liebe und Barmherzigkeit, ohne die niemand Gott schauen wird.“ Und kurz darauf: „Diese drei sind unbesiegbare Waffen gegen die Dämonen, die Demut, Liebe und Barmherzigkeit nämlich, die die Heiligste Dreifaltigkeit uns geschenkt hat und gegen die der Schwarm der bösen Geister weder die Augen noch die Waffen zu erheben wagt.“

Und wenig später: „Daher verschmilzt die Seele mit Gott durch ihre eigene Reinheit und durch die Beobachtung der Gebote, solange sie diese drei Waffen besitzt, die Gott selber sind. So zieht sie Gott selbst an und wird gewissermaßen Gott durch die Demut, die Liebe und die Barmherzigkeit. Sie durchschreitet die Zweifelt der Materie, überschreitet die Höhe des Gesetzes, ich meine die Liebe und verschmilzt mit der überwesentlichen und lebendigmachenden Dreifaltigkeit, indem sie unmittelbar mit ihr umgeht und ihr Licht im Lichte aufgehen läßt und dann von endloser und ewiger Freude durchströmt wird.“

Wenn unser Geist beginnt, die Tröstungen des hl. Geistes zu spüren, dann versucht auch der Teufel die Seele zu „trösten“, mit einem gewissen süßen Gefühl und einer Art nächtlicher „Ruhe“, sobald man geneigt ist, in einen ganz leisen Schlaf zu fallen. Wenn es sich aber erweist, daß der hl. Name des Herrn Jesus Christus die feurigen Gedanken beherrscht, daß man sich dieses heiligsten und glorreichsten Namens gegen die Täuschung bedient, dann setzt zwar der Täuscher selbst seiner List ein Ende; er beginnt dann aber den offenen Kampf gegen die Seele. Daraus kann man vor allem die Listen des Bösen kennen lernen und in der Unter-

*Von der göttlichen und der falschen Tröstung*

scheidung der Geister Erfahrungen sammeln.“ Und wieder: „Die gute Tröstung kommt, während der Leib wacht oder wenn er daran ist, eben in eine Art von Schlaf zu sinken, falls er im brennenden Gedenken an Gott mit seiner Liebe gewissermaßen verschmolzen ist; die falsche ‚Tröstung‘ aber kommt, wenn der Kämpfer in leichten Schummer fällt und dabei nur halb an Gott denkt.“

Und wiederum: „Wenn die Seele wirklich in einer von Vorstellungen freien Bewegung zur Liebe Gottes hingerrissen wird, in dem Er sie gewissermaßen zusammen mit dem Leibe in die unsagbaren Tiefen seiner Liebe zieht, bei völligem Wachsein oder in der Weise, die ich schon beschrieb, eben in einen vom Heiligen Geist bewirkten Schlaf fallend, und wenn sie dabei an nichts anderes denkt, als einzig an Den, zu dem hin sie bewegt wird — dann darf man wissen, daß hier die Kraft des Heiligen Geistes wirkt. Denn von dieser ganz unaussprechlichen Süßigkeit durchströmt, kann sie gar nichts anderes denken, da sie ja mit einer niemals nachlassenden Wonne erfüllt wird. Wenn aber der Geist in seinem Zustand des Bewirktwerdens irgendwelche zweideutige oder schmutzige Gedanken empfängt und auch wenn er den heiligen Namen gegen den Bösen und nicht mehr nur zum Erlangen der Liebe Gottes gebraucht, dann ist dies jene ‚Tröstung‘ des Täuschers, die die Freude vorspiegelt. Jene Freude aber, die jeden inneren Wert und jeder Ordnung entbehrt, kommt vom Feinde, der die Seele schänden will. Wenn er nämlich merkt, daß der Geist diese Dinge empfindet und sich seiner Erfahrungen rühmt, dann eben lockt er mit diesen ‚Tröstungen‘, die sich den Anschein geben, gut zu sein, die Seele an, so daß ihr, die nun durch Ruhmsucht und weichliche Süßigkeit überheblich geworden ist, die Einmischung des Bösen verborgen bleibt. Daran können wir den Geist der Wahrheit und den Geist des Irrtums erkennen. Es ist daher unmöglich für jemanden, die Güte Gottes in den Sinnen zu spüren oder die Bos-

heit der Dämonen sinnenmäßig zu erfahren, wenn er nicht ganz fest überzeugt ist, daß die Gnade ihren Sitz in der Tiefe des Geistes hat, die bösen Geister aber in der Nähe des Herzens wohnen. Die Dämonen wollen niemals, daß die Menschen an ihre Existenz glauben, damit nicht der Geist, der dies weiß, das Gedenken an Gott als Waffe gegen sie gebrauchen kann.“

75.

Ja, es ist eigentlich besser und richtiger zu sagen: „Wer kann die Süßigkeit des Honigs denen beschreiben, die ihn noch nie gekostet haben?“ Noch viel unmöglicher ist dies bei jener göttlichen, übernatürlichen und lebenspendenden Heiterkeit und Freude, die aus dem wahren und reinen Herzensgebet quillt und strömt. So wie der Gottmensch Jesus sagte: „Wer von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird in Ewigkeit nicht dürsten“ (Joh. 4. 14) und wieder: „Wenn einen dürstet, so komme er zu mir und trinke; wer an mich glaubt, aus dem werden, wie die Schrift sagt, Ströme lebenspendenden Wassers fließen. — Er sagte dies in Hinblick auf den Geist.“ (Joh. 7. 38. 39.)

*Von der göttlichen Freude im Herzen*

76.

Diese geistliche Freude ist ein übernatürlicher, lebendigmachender und wesenhafter Glanz, eine Finsternis, die das Licht überstrahlt, eine unerklärbare Schönheit, eine über alles begehrenswerte Innenschau und Schau Gottes, die man eine mystische Vergöttlichung nennen kann. Aber sie bleibt unennbar, auch wenn man ihr einen Namen gibt, unerkennbar, nachdem man sie kennen gelernt hat, unausdenkbar, nachdem sie durchdacht wurde. Und der große Dionysios (Areopagita) sagt: „Zu jener Finsternis wollen wir gelangen, die über das Licht hinausgeht und durch jene Dunkelheit und jenes Nichtwissen hindurch Den sehen und erkennen, der über jeder Schau und jedem Denken ist, um nämlich

*Die Zeichen der geistlichen Freude*

den Nicht-Schaubaren und Nicht-Kennbaren zu sehen und zu erkennen. Denn dies ist in Wahrheit sehen und erkennen und den Über-Wesenhaften auf übernatürliche Weise loben, durch das Lassen aller Kreatur.“ Dazu weiter: „Die göttliche Finsternis ist ein unerreichbares Licht, in dem Gott wohnt, wie gesagt wird; es ist unschaubar wegen des übergroßen Glanzes, der von ihm ausgeht, ganz unzugänglich wegen der überwesenhaften Lichtfülle, die ungemessen von ihm ausströmt. In dieses Licht wird derjenige gänzlich eingetaucht, der gewürdigt wird, Gott zu erkennen und zu schauen. Selbst kann er weder schauen noch erkennen, wohl aber in Dem, der über der Schau und jenseits aller Wesenheit ist. So erkennt er diesen Einen, der über allem sinnlich Erfühlbaren und geistig Erfasbaren ist.“

Und der große Basilius: „Vollkommen unsagbar und unerklärbar sind die Strahlen der göttlichen Schönheit. Mit keinem Wort sind sie zu beschreiben, kein Ohr kann sie verstehen, auch wenn du sie dem Glanz des Morgensternes vergleichst oder der Klarheit des Mondes. Alles ist schal gegen diese Herrlichkeit und weiter von jenem wahren Licht entfernt als die schwärzeste mondlose Nacht vom klarsten Mittag. Diese Schönheit ist unsichtbar für die leiblichen Augen und nur der Seele allein und dem Erkennen faßbar. Und wenn es einigen Heiligen aufstrahlte, ließ es einen unerträglichen Stachel der Sehnsucht in ihnen zurück, so daß sie voll Verlangen nach dem ewigen Leben in Freude ausriefen: „Weh mir, mein Erdendasein ist verlängert worden.“

Und der „göttliche“ Gregor von Nyssa (33): „Wenn du durch deine Lebensführung den Schmutz, der sich in deinem Herzen bildete, entfernt hast, wird dir die göttliche Schönheit aufleuchten, so wie es mit dem Eisen geschieht. Wenn es nämlich durch den Wetzstein vom Rost befreit ist, leuchtet dieses, das eben noch glanzlos war, von selbst und sendet Strahlen und funkeln-

Blitze zur Sonne. Dasselbe trifft mit dem inneren Menschen zu, den der Herr das Herz nennt; nachdem der rostige Schmutz von ihm abgewischt ist, der seiner Schönheit wie ein übler Schleim anhaftete, wird er wieder zur Ähnlichkeit mit dem Urbild zurückkehren und gut sein. Denn gut ist, wer einem Guten nachfolgt.“ Und der hl. Nilus: „Glücklich ist, wer das Nicht-Wissen erlangt, jenes, das untrennbar ist vom Gebet.“ Und Klimakus: „Gerade der Abgrund des Schmerzes erfährt die Tröstung; die Reinigung des Herzens empfängt die Erleuchtung; von unsagbarem Glanz ist die Tugend; obwohl unsichtbar, sehen wir sie und unerkannt erkennen wir sie.“

Dreimal glücklich sind daher jene, die wie Maria (in Bethanien) den besten Teil des Umganges erwählten, der ihnen nicht genommen werden kann und die solche göttlicher Erbschaft würdig befunden wurden, so wie es ihnen gegeben war, mit dem „göttlichen“ Paulus von ekstatischer Freude erfüllt auszurufen: „Es erschien die Güte und Menschenfreundlichkeit Gottes, unseres Erlösers, nicht auf Grund von Werken der Gerechtigkeit, die wir getan hätten, sondern nach seiner Barmherzigkeit durch das Bad der Wiedergeburt, durch die Erneuerung, die das Werk des Heiligen Geistes ist. Ihn hat er in reichstem Maße durch Jesus Christus, unseren Erlöser, über uns ausgegossen, damit wir, durch seine Gnade gerecht geworden, auch Erben würden, gemäß der Hoffnung des ewigen Lebens.“ (Tit. 3. 4—7.)

77.

Dies aber, mein Sohn, mußt du vor allem und mit allen wissen: Wer einen Pfeil abschießen will, tut dies nicht ohne ein Ziel. Ebenso muß der, der die „Ruhe“ üben will, auch ein Ziel haben: er muß milden Herzens sein. Der hl. Isidorus (34) sagt: „Es genügt nicht, sich in der Tugend zu üben, man muß in der Übung auch Maß halten. Wenn wir also um der Sanftmut

*Sanftmut  
und Ruhe*

willen zu kämpfen beginnen, es aber mit verwirrten Vorstellungen tun wollen, dann ist es nichts anderes, als wenn einer wohl das Heil erlangen, aber nicht tun will, was ihn zum Heile führt.“ Und vor ihm sagt der „göttliche“ David: „Er führt die Sanften durch das Gericht; er zeigt den Sanften seine Wege“ (Ps. 24. 8). Und Jesus sprach: „Den Sanften werden die Geheimnisse enthüllt“ (Eccl. 22. 27). Und der süßeste Jesus: „Lernet von mir, denn ich bin sanft und demütig von Herzen und ihr werdet Ruhe finden in eurem Herzen“ (Matth. 11. 29) Und: „Auf wen sollte ich schauen, wenn nicht auf den Sanften und Friedfertigen und den, der sich fürchtet vor meinem Wort?“ (Jes. 66. 2) Und: „Selig die Sanftmütigen, denn sie werden das Land besitzen (Matth. 5. 5). Das Herz ist es nämlich, das die Früchte der Gnade trägt, so wie ein einziges Samenkorn dreißig andere hervorbringt oder sechzig oder auch hundert, je nach der Ordnung der Anfänger, der Mittleren und der Vollkommenen. Ein solcher Mann verwirrt in nichts und wird auch nicht verwirrt, es handle sich denn um Worte der Frömmigkeit.“

78.

Dies aber wirst du erreichen, wenn du deine Seele von allen Dingen abwendest und zur Liebe hin leitest, indem du so viel als möglich schweigst, dich mäßig ernährst und anhaltend betest, wie es von den Vätern gesagt wurde: „Wenn du die Zornmütigkeit der Seele durch Liebe zügelst und das Begehren durch Maßhalten entkräftest, verleiht das Gebet ihrem Erkennen Flügel. Und das Licht des Geistes wird niemals verdunkelt werden.“ Und: „Das Schweigen jedoch ist ein geeigneter Zügel für den Zorn; für das unvernünftige Begehren ist es das mäßige Essen; das Vernunftdenken einzuschränken ist wohl schwierig, aber es ist möglich durch das Gebet des einen Wortes.“ Und wieder: „Drei

Tugenden sind es, die dem Geiste beständig Licht bringen: um keines Menschen Bosheit wissen, alles Geschehen ohne Verwirrung annehmen und gut sein mit denen, die Böses tun. Diese drei Tugenden erwecken drei andere, die noch größer sind, als sie selber: Nichts Böses von einem Menschen wissen, erweckt die Liebe; ohne Verwirrung ertragen, was einem geschieht, zeugt die Sanftmut; und gut sein mit denen, die Böses tun, bringt den Frieden.“ Und wieder: „Es gibt drei hauptsächlichliche sittliche Zustände eines Mönches: der erste ist, in der Auswirkung der Kraft nicht zu irren, der zweite, in der Seele keinen durch Leidenschaften beeinflussten Gedanken zu bewahren und der dritte: die Gestalt der Frauen und die traurigen Dinge leidenschaftslos zu betrachten.“

79.

Wenn es aber einmal geschehen sollte, daß du verwirrt würdest oder aus irgend einem Grunde einer Neigung nachgibst und vom Guten abweichst, dann mußt du dich schnell versöhnen mit dem, der dich kränkte oder den du betrübtest und mußt aus ganzer Seele bereuen, trauern und weinen und dich selbst tadeln und mußt dich auch für die Zukunft vorsehen und dich in allem weise festlegen, wie es der Herr Jesus gelehrt hat: „Wenn du also deine Gabe zum Altar bringst und dich dort erinnerst, daß dein Bruder etwas gegen dich hat, so laß deine Gabe dort vor dem Altar und gehe zuerst hin und versöhne dich mit deinem Bruder; dann komm und opfere deine Gabe!“ (Math. 5. 23-24) Und der Apostel Paulus: „Jederlei Bitterkeit, Groll, Zorn, Lärmen und Lästern und jede Art Bosheit bleibe fern von euch; seid vielmehr gütig und barmherzig zueinander und vergebet euch gegenseitig, so wie euch Gott in Christus vergeben hat.“ (Eph. 4. 31-32) Und: „Zürnet ihr, so sündigt nicht“ (Ps. 4. 5) Und: „Die Sonne gehe nicht unter über eurem Zorn.“ (Eph. 4. 26)

*Verwirrung  
und Reue*

109

*Wie die  
Sanftmut  
vollkommen  
wird*

108

Über den Fall sagt der hl. Isaak: „Nicht dann sollen wir trauern, wenn wir in irgend einen Fehler gefallen sind, sondern dann, wenn wir darin verweilen! Auch den Vollendeten geschieht es öfters, daß sie fallen; aber das Verbleiben in der Schuld ist der vollkommene Mord. Die Trauer hingegen, die uns der eigenen Fehler wegen befällt, wird uns aus der Gnade an Stelle des reinen Handelns angerechnet. Wer aber in der Hoffnung auf die Reue zum zweitenmal fällt, der geht auf boshafte Weise mit Gott um. Unversehens wird ihn der Tod überfallen, und die Zeit, auf die er gehofft hatte, um seine Tugendwerke zu vollenden, entflieht ihm.“

Und wiederum: „Als Gnade nach einer anderen Gnade wurde die Reue dem Menschen geschenkt. Denn die Reue ist eine zweite Wiedergeburt aus Gott, und was wir als Unterpand im Glauben empfangen, wird uns wiederum durch die Reue als Gnadengabe geschenkt. Die Reue ist die Pforte des Erbarmens, die jenen geöffnet wird, die sie empfinden. Durch diese Pforte treten wir ein zur göttlichen Barmherzigkeit und außerhalb dieses Einganges können wir kein Erbarmen finden. „Alle haben ja gesündigt“, nach der Schrift und „durch Seine Gnade werden sie ohne ihr Zutun gerechtfertigt“ (Röm. 3. 23—24). Die Reue ist die zweite Gnade und sie wird im Herzen aus dem Glauben und der Furcht geboren. Die Furcht ist die väterliche Rute, die uns lenkt, bis wir das geistige Paradies erreicht haben; wenn wir nach unserem eilenden Laufen dorthin gelangt sind, entläßt sie uns und kehrt zurück. Das Paradies ist die Liebe Gottes, in der alle Wonnen der Glückseligkeit sind.“ Und wieder: „Genau so wie es unmöglich ist, das große Meer ohne ein Schiff oder einen Kahn zu überqueren, ebenso kann niemand ohne die Furcht zur Liebe hinüberkommen. Mit dem Kahn der Reue, den das Ruder der Furcht steuert, können wir

das stinkende Meer überqueren, das sich zwischen uns und dem geistigen Paradies ausdehnt. Wenn aber dieses Steuerruder der Furcht den Kahn der Reue nicht lenkt, auf dem wir das Meer der Welt zu Gott hin durchfahren, dann werden wir in diesem stinkenden Meere untergehen.“

Die Reue ist das Schiff, die Furcht der Steuermann, die Liebe der göttliche Hafen. Daher setzt uns die Furcht auf das Schiff der Reue und fährt uns über das stinkende Meer dieses Lebens und geleitet uns zum göttlichen Hafen der Liebe, den jene erreichen, die sich mit der Reue plagen und mühen. Und wenn wir zur Liebe eilen, eilen wir zu Gott; dann ist unser Weg zur Ende und wir sind auf dem Eiland angelangt, das jenseits der Welt liegt, wo da ist der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Von der Traurigkeit nach dem Sinne Gottes sagt darum der Erlöser: „Selig die Trauernden, denn sie werden getröstet werden.“ Dazu schreibt der hl. Isaak über die Tränen: „Die Tränen während des Gebetes sind ein Zeichen der Erbarmung Gottes, deren die reuige Seele würdig befunden wurde. Sie zeigen nämlich an, daß sie schon angenommen wurde in der Gnade und daß sie durch die Tränen schon begonnen hat, in die Ebene der Reinheit einzutreten. Wenn daher die Gedanken nicht aus dem Fluß der Dinge zurückgezogen werden und nicht von selbst die weltliche Hoffnung aufgeben, wenn aus ihnen heraus nicht die Verachtung der Welt entsteht und wenn sie nicht den guten Weg ihres Ausganges aus der Welt vorbereiten und sich nicht in der Seele einiges zu regen beginnt, das schon dem Himmel zugehört, dann können die Augen nicht weinen. Aber die Tränen quellen aus dem reinen und gleichmäßigen Umgang, aus mannigfachen und ununterbrochenen Gedanken, die die Erinnerung an irgend eine unbedeutende Sache im Gedächtnis

ausmalt, so daß das Herz über diese Erinnerung trauert, so daß die Tränen vermehrt werden und reich und immer reicher strömen.“ Und der hl. Klimakus: „So wie das Feuer die Halme verzehrt, so verzehren die reinen Tränen allen sichtbaren und nur gedachten Schmutz.“ Weiter: „Traue deinen Tränen nicht, bevor du nicht gänzlich rein geworden bist; wir dürfen ja auch dem Wein nicht trauen, der eben aus der Kelter in die Fässer gefüllt wird.“ Und weiter: „Die Tränen, die aus der Furcht quellen, haben sich schon ihren eigenen Schutz erworben; aber die, die aus der Liebe entspringen, bevor sie vollkommen ist, sind in gewisser Hinsicht der Plünderung ausgesetzt, wenn nicht ein immer unterhaltenes Feuer das Herz zur Zeit seines Wirkens gänzlich entzündet hat. Und es ist wunderbar, wie das Demütige in dieser Zeit das Beständigere ist.“

Vom Tadel über uns selbst sagt der große Antonius (35): „Dies ist die große Tat des Menschen, daß er seine Schuld auf sich nimmt vor dem Angesicht Gottes und daß er auf die Probe gestellt wird bis zu seinem letzten Hauche.“ Es sagt wiederum (der Abt Pimen): „Wenn einer sich selbst tadelt, dann mag ihm alles geschehen: sei es eine Bestrafung, eine Schmach oder irgend etwas Trauriges; er wird all diesem zuvorkommen und sich dessen würdig erachten und so wird er in keiner Weise verwirrt.“

82.

Der „göttliche“ Paulus schreibt ebenso von der Aufmerksamkeit und Sicherung: „Achtet denn sorglich darauf, wie ihr wandelt; nicht als Unweise, sondern als Weise und nützet die Zeit, denn die Tage sind böse“ (Eph. 5. 15) Und der hl. Isaak: „O Weisheit, wie wundernswert bist du, daß du alles von weitem aussiehst! Glückselig der dich findet, denn er ist geworden von der Unachtsamkeit der Jugend. Wenn einer um kleinen Preis, nämlich durch Vorsicht,

Von der Aufmerksamkeit

Heilung seiner großen Leidenschaften erlangt, hat er gut getan. Darin besteht nämlich die Weisheitsliebe (philosophia), daß einer immer wachsam ist, auch in seinen kleinen und kleinsten Handlungen. Eine große Ruhe wird sein Schatz sein, er schläft nicht, damit ihm nichts Widriges zustößt und damit er die Ursachen des Übels abschneiden kann, bevor es erscheint und er so um kleiner Dinge willen nur kurze Trauer erleiden muß, denn indem er den größeren zuvorkommt, löst er sie auf. Daher sagt der Weise: „Sei wachsam und aufmerksam über dein Leben, denn der Schlaf ist ein Verwandter und ein Abbild des wahren Todes.“ Auch der Bischof Basilius sagt: „Wenn einer im Kleinen nachlässig ist, darf man nicht glauben, daß er im Großen treu sei.“

83.

Daher mußt du dich um all das Gesagte ernsthaft bemühen; um „ruhig“ und sanft zu werden, mußt du aber vor allem, wie wir es gesagt haben, den Namen des Herrn Jesus Christus reinen Gewissens im Innern des Herzens anrufen. Wenn du dies tust, wirst du die göttliche Gnade besitzen, die im Herzen ruht. Denn der hl. Klimakus sagt: „Wessen Denken durch Zorn, Launen, Heuchelei und alten Groll behindert ist, der kann nicht einmal die Spuren der „Ruhe“ sehen, solange er nicht davon ablassen will. Wenn aber einer rein ist von diesen, dann kennt er das Notwendige. So meine ich dies und ich bin nicht der einzige.“ Und daher wirst du in deiner Seele nicht nur die ruhende Gnade haben, sondern deine Seele selber wird vollständig in der Ruhe sein von dem, was sie früher bedrängte, von den Dämonen und den Leidenschaften. Wenn sie die Seele dann wieder stören wollen, können sie dennoch nichts damit erreichen, weil die Seele ihnen nicht mehr anhängt und kein Verlangen mehr hat nach der Lust, die aus ihnen ist.

Daß wir in allem ernsthaft handeln müssen

8 Das Herzensgebet

Das ganze Verlangen eines Mannes dieser Art ist die im Herzen verborgene und ekstatische Liebe, und durch seine ganze Verfassung fühlt er sich hingezogen nach jener überaus großen und glückseligen Schönheit, die von den Vätern das höchste aller begehrenswerten Güter genannt wurde. Und der große Basilius sagt: „Wenn die Liebe zur Frömmigkeit die Seele ergriffen hat, ist ihr jede Art Krieg lächerlich, und wer sie auch verwunden sollte, um des Geliebten willen, würde ihr mehr helfen, als sie schlagen.“ Und wieder: „Was ist wunderbarer als die göttliche Schönheit? Was ist dem Denken erfreulicher als die göttliche Größe? Was für ein Verlangen der Seele ist so heftig und unerträglich wie jenes, das von Gott in der von jeder Bosheit gereinigten Seele erweckt wird und das sie dazu treibt, nach göttlichem Willen zu sprechen: „Verwundet bin ich durch die Liebe“ (Hohesl. 2. 5)?

Im übrigen besteht der Kampf im erziehenden Zurückziehen (Gottes), nicht aber im Verlassen (der Seele) aus Abneigung. Warum? Damit der Geist nicht hochmütig werde, wegen des Guten, das er gefunden hat. Wenn er hingegen bekämpft wird und sich stellen muß, zieht er immer die Demut an und im Einssein mit ihr besiegt er nicht nur jene, die gegen ihn Krieg führen, sondern er wird immer würdiger, noch größere Gaben zu empfangen. Dann schreitet er fort, soweit es die menschliche Natur erlaubt, die durch die Stricke der Notwendigkeiten gebunden ist und die die Last des Fleisches trägt und von ihr behindert wird und eilt zur Vollkommenheit und Leidenschaftslosigkeit in Christus hin. Darum sagt der hl. Diadochus: „Der Herr selbst sagte, der Satan sei wie ein Blitz aus den Himmeln gefallen, damit diese Mißgestalt die Wohnung der Engel und Heiligen nicht sehen könne. Wie kann dann der,

des Umganges mit den Guten und Heiligen nicht würdig befunden wurde, einen gemeinsamen Wohnsitz mit Gott haben — den menschlichen Geist (nous)? Dies, sagen sie, geschehe durch das Zurückziehen (Gottes) — weiter sagen sie nichts. Der erziehende Rückzug beraubt die Seele keineswegs des Gotteslichtes. Die Gnade verbirgt nur ihre Gegenwart auf eine gewisse Weise, um die Seele voranzutreiben. Die Seele aber, die mit der Zeit die Bosheit ihres Feindes kennengelernt hat, wird wegen der Widerlichkeit der Dämonen dazu angetrieben, mit großer Furcht und Demut Gottes Hilfe zu erleben.“ . . .

„Das Zurückziehen aber wird durch das Abwenden Gottes bewirkt, wenn Gott von der Seele nichts mehr wissen will und sie gewissermaßen gebunden den Dämonen überläßt. Wir sind aber keine davongelaufenen Söhne, möge uns dies ja nicht geschehen! —, sondern wir vertrauen darauf, daß wir die wahren Kinder der Gnade Gottes sind, die bei seltenem Versiegen und in sehr häufigen Tröstungen durch ihre Milch gelabt wurden, so daß wir durch die Erbauung Gottes schnell zum vollendeten Manne und zur Fülle des Alters heranwachsen.“

Und wieder: „Das erziehende Zurückziehen (Gottes) bringt über die Seele eine große Traurigkeit und Demut und ein maßvolles Verlieren des Vertrauens, damit ihr Stolz und ihre Überheblichkeit in die gebührende Demut verwandelt werden. Bald aber bringt sie die Gottesfurcht und die Tränen der Reue ins Herz und das heftige Verlangen nach dem so überaus guten Schweigen. Wenn das Zurückziehen hingegen durch das Abwenden Gottes bewirkt wird, läßt Er es zu, daß die Seele mit Verzweiflung ebenso sehr wie mit Mißtrauen und Zorn erfüllt wird. Wir aber müssen die Erfahrung beider Weisen des Zurückziehens kennen, um auf beide Arten den Zugang zu Gott zu finden. Hier müssen wir ihm abbitten und Dank sagen, daß er die Maßlosigkeit unseres Geistes durch das Aufschieben der Tröstung

züchtigt, um uns als guter Vater den Unterschied zwischen der Tugend und der Bosheit vor Augen zu führen. Dort aber müssen wir mit unablässigem Bekennen unserer Sünden, mit ständigen Tränen und noch größerer Zurückgezogenheit versuchen, ob wir Gott durch die Häufung unserer Bußübungen dazu bewegen können, wie früher ins Innere unserer Herzen zu schauen. Man muß aber dennoch wissen, daß, wenn die Seele mit dem Teufel kämpft (ich spreche vom erziehenden Zurückziehen), sich die Gnade heimlich entfernt; sie hilft der Seele aber im Verborgenen mit ihrem Beistand, damit so den Feinden gezeigt werde, daß der Sieg allein der Seele gehört. Und der hl. Isaak: „Es ist nicht möglich, daß der Weise durch diese geistlichen Kämpfe emporsteige, den erkenne, der ihn mit seiner Vorsorge umgibt und seinen Gott erfühle und daß er im Glauben diesen im Geheimen befestigt werde, ohne durch die Prüfungen der Verlassenheit hindurchzugehen, in Kraft der Erfahrung, die er da empfing. Und wenn die Gnade sehen sollte, daß er in seinen Gedanken eine überhebliche Meinung über sich selber duldet und schon beginnt, Großes von sich zu halten, dann erlaubt sie sogleich, daß die Prüfungen sich stark und heftig gegen ihn wenden, bis er seine eigene Schwachheit erkenne und flieht und Gott wieder in Demut besitzt. Und durch dies hindurch gelangt der Mensch bis zum Maß des vollkommenen Mannes durch den Glauben und die Hoffnung auf den Sohn Gottes und wird zur Liebe über sich selbst hinausgerissen. Dann eben erkennt er die erstaunliche Liebe Gottes, wenn der Mensch inmitten von Gefahren ist, die seine Hoffnung zu vernichten vermögen. Und hier zeigt Gott seine Macht, ihn zu retten. Denn niemals kann der Mensch in der Ruhe und der Fülle die Macht Gottes erkennen. Und niemals zeigt Gott seine Kraft fühlbar, es sei denn an einem Ort der Ruhe und der Einsamkeit und an Orten, an denen es kein Herumlaufen und keinen Umgang mit den lärmenden Menschen gibt.“

Nach diesem müssen wir hier noch von der Gelassenheit und der Vollendung reden. Höre, was der große Basilios sagt: „Wer ein wahrer Liebhaber Gottes ist und an seinem Frieden und an seiner geistigen Heiligkeit auch nur ein wenig teilhaben will, und der Friede, Ruhe, Süßigkeit, Freude und Heiterkeit, die aus diesen hervorgehen zu schmecken verlangt, muß eilends seinen Geist von jeder irdischen Leidenschaft, die die Seele beschmutzt, abziehen. Mit reinem und unverdunkeltem Auge schaut er die göttlichen Dinge; auf unerklärbare Weise wird er mit dem von dorthier kommenden Lichte bekleidet, und nachdem sich seine Seele auf diesen Zustand und diese Seinsweise hin in Bewegung gesetzt hat, wird sie Gott ähnlich, so weit dies möglich ist, und wird voll Liebe und Verlangen nach Ihm, weil sie einen großen und schweren Kampf ausgehalten hat und nun mit einem ungetrübten, von irdischer Vermischung und körperlichen Affekten geschiedenen Denken gewissermaßen mit Gott umgehen kann.“

Was aber die Gelassenheit der menschlichen Seele anbelangt, schreibt der hl. Isaak: „Leidenschaftslos ist nicht der, der die Leidenschaften nicht spürt, sondern der, der ihnen keinen Raum gewährt. Er besitzt viele und mannigfache Tugenden, sichtbare und verborgene, durch die die Leidenschaften geschwächt werden und sich nicht leicht in der Seele erheben können. Deshalb wird die Seele jederzeit in ihren Gedanken beherrscht, vermöge des Bemühens und der Gewohnheit der guten Sitten, die im Geiste durch das Erkennen angetrieben werden. Und wenn die Leidenschaften sich regen und Verwirrung stiften wollen, wird die Seele weit von ihnen entrückt, durch eine sich dem Geiste gewissermaßen aufdrängende Erkenntnis.“ Aber in einem ruhenden Geiste werden die Leidenschaften entkräftet, wie der hl. Markus sagt: „Der Geist, der durch die Gnade Gottes Tugendwerke ausübt und zur Erkenntnis

aufsteigt, fühlt wenig, was in der Seele schlecht und unvernünftig ist. Denn das Erkennen reißt den Geist in die Höhe und trennt ihn von allem, was in der Welt ist. Und dann erlangt der Mensch durch seine Reinheit sowohl eine Verfeinerung als auch eine Leichtigkeit des Geistes, ja die höchste Geistigkeit, und durch Übung wird sein Geist rein und wasserklar; denn sein Fleisch ist ausgedörrt durch die hartmachende „Ruhe“ und das lange Verharren in ihr.“

„Und durch den andauernden Umgang verlieren sich aus ihrem Herzen die Erinnerungen an die Dinge, die die Leidenschaften in der Seele aufzurühren vermöchten und die Wirksamkeit der Kräfte des Teufels. Wenn sich daher die Seele mit den Leidenschaften nicht einläßt und ihnen nicht zu viel Aufmerksamkeit schenkt, weil sie beständig mit anderen Gedanken beschäftigt ist, dann können die Krallen der Leidenschaften seine geistigen Kräfte nicht besiegen.“ Und der hl. Diadochos: „Leidenschaftslos sein bedeutet nicht, von den Dämonen nicht bekämpft werden — sonst müßten wir, nach dem göttlichen Apostel, aus der Welt hinausgehen —, sondern unbesiegt bleiben, auch wenn wir von ihnen angegriffen werden.“

Und der hl. Maximus teilt die Gelassenheit in vier Stufen ein, indem er folgendermaßen spricht: „Die erste Stufe der Gelassenheit besteht darin, daß die an sich bestehende Tauglichkeit zur körperlichen Sünde sich nicht betätigt. Als zweite Stufe bezeichnet er das vollständige Flieden der die Seele störenden Gedanken durch deren Leidenschaftlichkeit jener Anstoß der ersten Stufe entsteht, während hier die Gedanken in der Seele gar nicht aufsteigen, die dort zur Verwirklichung drängen. Die dritte Stufe der Gelassenheit ist die, welche den Leidenschaften gegenüber eine vollständige Unbeweglichkeit des Begehrens zeigt, aus der die zweite entsteht, zu der die Reinheit der Gedanken gehört. Die vierte Stufe ist jene, die alle sinnlich wahrnehmbaren

Bilder aus dem Denken vertreibt, aus der die dritte ihren Anfang nimmt, denn es gibt Tausende von sinnlich-wahrnehmbaren Bildern, die der Seele die Objekte der Leidenschaften vorführen.“ Hier ist anzufügen: „Die Gelassenheit ist der befriedete Zustand der Seele, der es bewirkt, daß sie nicht zum Bösen bewegt werden kann.“

87.

Daher hat der hl. Ephräm (36) über die Gelassenheit und die Vollkommenheit folgendes gesagt: „Diejenigen, die rein sind von Leidenschaften und sich brennend nach dem höchsten Gut ausstrecken, verschaffen sich eine Vollkommenheit ohne Ende, weil nämlich den ewigen Gütern keine Grenzen gesetzt sind. Die Vollkommenheit ist allerdings begrenzt nach dem Maß des menschlichen Vermögens, unbegrenzt jedoch, weil sie durch das tägliche Wachsen immer wieder über sich hinauskommt und weil sie sich selbst im Hinaufsteigen zu Gott immer wieder mitreißt.“ In gleicher Weise spricht auch der hl. Nilus von der Vollkommenheit und sagt: „Es ist zu bedenken, daß es zwei Arten von Vollkommenheit gibt: eine zeitliche und eine andere ewige, von der der Apostel schreibt: ‚Wenn aber das kommen wird, das vollendet ist, dann verschwindet das, was aus dem Teil ist‘ (1. Kor. 13. 10). Jenes ‚wenn das kommen wird, was vollendet ist‘, bedeutet, daß wir hier die göttliche Vollkommenheit nicht erreichen können.“ Und weiter: „Der ‚göttliche‘ Paulus kennt zwei Vollkommenheiten und daher weiß er auch um den vollendeten und den nicht vollendeten Menschen; insofern man das gegenwärtige Leben in Betracht zieht, wird ein Mensch vollkommen genannt, aber in Hinblick auf Jenen, der wahrhaft vollkommen ist, nennt man denselben Menschen unvollkommen.“ Daher sagt er: „Nicht, daß ich das Ziel schon erreicht hätte und schon vollendet wäre“ (Phil. 3. 12) und ein wenig später: „Alle, die wir vollkommen sind, wollen darauf unsern Sinnen richten.“ (Phil. 3. 15)

*Gelassenheit  
und Voll-  
kommenheit*

*Über die  
Leiden-  
schaftlichkeit*

Es sagt auch der hl. Elias Ecdicus: „In der schlechten Materie nämlich liegt die Leidenschaft des Körpers; der Seele ist die Leidenschaft süß, den Geist aber ergreift sie mit Heftigkeit. Von der ersten (der Materie) leitet sich der Tastsinn her, von der zweiten die übrigen Sinne, von der dritten eine Gesinnung, die diesen entgegengesetzt ist.“ Weiter: „Wer die Leidenschaft als süß empfindet, ist dem am nächsten, der vom Körper bedrängt wird; der, den sie mit Heftigkeit ergreift, ist dem nahe, dem sie süß ist. Weit von beiden aber ist der Leidenschaftslose.“

*Das Leiden  
der Leiden-  
schaft*

Von körperlichen Leidenschaften bedrängt ist der, der von der Kraft des Sündhaften heftiger bewegt wird als von den Gedanken. Wer in die Leidenschaften des Wohllebens verwickelt ist, bei dem ist die Wirksamkeit der Sünde zwar schwächer als die Gedanken, wenn er äußerlich darunter leidet. Sie ist aber heftig, wenn er in der Entscheidung zwischen den beiden mehr der Knechtschaft als der Freiheit zuneigt. Leidenschaftslos wäre der, der zwischen all diesem keinen Unterschied sähe.“ Gleicherweise spricht er nachher von ihrer Heilung Folgendes: „Die körperliche Leidenschaft wird durch Fasten und Gebet vertrieben; die Leidenschaften des Wohllebens durch Enthaltbarkeit und Schweigen; die heftigen durch das Stillesein und die Aufmerksamkeit; die Leidenschaftslosigkeit jedoch wächst aus dem Denken an Gott.“

*Vom  
Glauben,  
der  
Hoffnung,  
und der  
Liebe*

Klimakus schreibt: „Jetzt bleiben, nach allem, was wir gesagt haben, diese drei, die all dies zu einem Knoten zusammenknüpfen und beherrschen: der Glaube nämlich, die Hoffnung und die Liebe; die größte aber ist die Liebe. Darum wird Gott die Liebe genannt. Ich

sehe daher den einen als den Strahl, die andere als das Licht und die dritte als den umschließenden Kreis; alle miteinander aber sind ein einziger Glanz und eine einzige Herrlichkeit. Der erstere kann nämlich alles tun und wirken, die zweite umgibt alles mit dem Erbarmen Gottes und läßt nicht zu, daß wir in Verwirrung fallen; die dritte unterliegt nie und hört nicht auf zu laufen, und jenem, den sie verwundet hat, löscht sie niemals die glückselige Glut.“ . . .

Und der hl. Diadochus: „Brüder, jede geistliche Kontemplation wird von Glaube, Hoffnung und Liebe geleitet, am meisten aber von der Liebe. Die ersteren beiden lehren uns die sichtbaren Güter verschmähen; die Liebe hingegen bereitet die Seele für die Herrlichkeiten Gottes, indem sie den unsichtbaren Gott mit ihren geistigen Sinnen erspürt.“ Und weiter: „Ein anderes ist die natürliche Liebe der Seele und ein anderes diejenige, die vom Heiligen Geist in ihr bewirkt wird. Die erste kann durch unser eigenes Wollen in bescheidenem Maße hervorgerufen werden, und darum wird sie auch leicht von den bösen Geistern abgeschnitten, wenn sie nicht mit aller Kraft bei dem Vorgenommenen bleibt. Die andere aber entzündet die Seele zur Liebe Gottes, damit alle Seelenteile durch jenes unsagbare göttliche Verlangen nach Vollkommenheit in die unendliche Weite einer Art von ganz einfältiger Zuneigung geführt werden. Dann ist nämlich der Geist mit geistigen Kräften ganz angefüllt und entläßt aus sich einen Quell der Liebe und Freude.“

Und der hl. Isaak: „Die Liebe, die aus manchen Werken entsteht, ist wie ein kleines Lämplein, das durch Öl gespeist wird und so seine Flamme brennend erhält. Sie gleicht auch einem Bache, in dem sich der herabrauschende Regen sammelt, dessen Fluten aber versiegen, wenn das Wasser nicht mehr da ist, das sie hervorbringt. — Die Liebe aber, die Gott zum Urheber hat, ist wie ein Springquell, dessen Fluten niemals versiegen; Er allein ist der Quell der Liebe und sein Element,

das nie zur Neige geht.“ . . . Und: „Wenn das Gedenken an Gott in (des Menschen) Erkenntnis geweckt wird, wird sein Herz sogleich durch die Liebe Gottes hingerissen und aus seinen Augen strömen reichlich Tränen. Denn dies ist eine Eigenschaft der Liebe, daß sie beim Gedenken an den Geliebten Tränen vergießt; und wer die Liebe hat, ermangelt der Tränen nie. Auch der Stoff fehlt ihm niemals, der ihn zum Gedenken an Gott hinführt, sodaß er sogar in seinem Schlaf mit Gott umgeht. Solches pflegt die Liebe zu wirken, und sie selbst ist die Vollkommenheit der Menschen in diesem Leben.“ Und weiter: „Die Liebe Gottes ist von Natur aus feurig und wenn sie mit Macht über einen fällt, bringt sie seine Seele außer sich. Daher kann das Herz sie von der Liebe, die es empfängt, nicht trennen und sie auch nicht mäßigen, sondern durch die Art ihres Wesens und die sie überfallende Liebe geschieht mit ihr eine ungewöhnliche Verwandlung. Und dies sind deren sichtbare Zeichen: des Menschen Antlitz wird feurig, heiter, sein Körper erwärmt sich und alle Furcht weicht von ihm; er wird wie von Sinnen, der so fürchterliche Tod erscheint ihm freudig, und niemals erleidet er eine Unterbrechung seiner Kontemplation. Obwohl er vom Himmlischen fern ist, spricht er mit (Gott), wie wenn er da wäre, von niemandem gesehen. Sein natürliches Erkennen und Sehen schwinden, ja, er nimmt nicht einmal mehr seine Bewegungen mit den Sinnen wahr, mit denen er sich unter den Dingen regt. Und wenn er etwas tut, merkt er es überhaupt nicht, denn sein Geist kreist fließend in der Kontemplation, und sein Denken ist im ständigen Gespräch mit jenem Andern, an einem andern Ort. Von dieser geistigen Trunkenheit waren die Apostel und Martyrer be- rauscht; die einen von ihnen durcheilten die ganze Welt, mühten sich ab und wurden mit Verwünschungen beladen; andere vergossen aus zerrissenen Leibern das Blut wie Wasser, und obwohl sie Furchtbare litten, erlahmten sie nicht, sondern hielten großmütig aus. Und

trotzdem sie Weise waren, hielt man sie für Toren; andere irrten in Wüsten und Bergen umher, in Ruinen und Erdhöhlen, und in all dieser Unruhe wurden sie nicht verwirrt. Möge Gott uns zu dieser Torheit gelangen lassen!

## 91.

Gewiß ist nichts so sehr wie die hl. Kommunion geeignet zur Reinigung der Seele, zur Erleuchtung des Geistes und zur Heiligung des Leibes, zur Anwandlung beider an das Göttliche und zur Unsterblichkeit, ja mehr noch zur Abwehr der Begierden und der Dämonen, oder, um es besser zu sagen: zur Einung und übernatürlichen Vereinigung mit Gott und dem Verschmelzen mit ihm. Nichts wirkt so in uns und hilft uns wie die tägliche Anteilnahme und der Empfang der heiligen, allerreinsten, unsterblichen, lebenspendenden Geheimnisse, des ehrwürdigen Leibes und Blutes unseres Herrn und Gottes und Erlösers Jesus Christus, die wir reinen Herzens und in der richtigen Verfassung vollziehen, soweit es dem Menschen möglich ist.“ . . .

Dies wird nicht nur aus dem klar, was die Heiligen sagen, sondern noch viel mehr aus den Worten dessen, der Urgrund des Lebens und der Wahrheit ist. Denn er sagt: „Ich bin das Brot des Lebens“ (Joh. 6. 35) und: „Dies ist das Brot, das vom Himmel herabgekommen ist, und wer davon ißt, wird nicht sterben; wer von diesem Brote ißt, wird leben in Ewigkeit. Das Brot, das ich euch geben werde, ist mein Fleisch für das Leben der Welt.“ (Joh. 6. 51) . . . (folgen weitere Zitate: Joh. 6. 53-54; 6. 55-57; 1. Kor. 11. 23-32)

## 92.

Aber auch Chrysostomus schreibt: „Es ist notwendig, daß wir erkennen, was das Wunder der Geheimnisse sei und auch was der Nutzen dieser Erscheinung ist. Ein einziger Leib sind wir und haben Glieder aus dem

*Van der  
heiligen  
Kommunion*

*Das Wunder  
der heiligen  
Geheimnisse*

Fleisch unseres Herrn Jesus Christus und aus Seinem Gebein. Die Eingeweihten aber mögen dem, was wir sagen, ihr Ohr leihen; daß wir nicht nur aus Liebe verwandelt werden, sondern durch die Sache selbst (mit Ihm) zu einem einzigen Fleisch vermischt werden; dies wird durch die Speise bewirkt, die Er uns großmütig schenkt, da Er uns seine Liebe zu uns zeigen will. Darum vermischt Er sich mit uns und senkt Seinen Leib in den unsern, auf daß wir Eins werden, so wie das Haupt mit dem Leibe verbunden ist. Denn dies ist die Art der ganz großen Liebe.“ . . .

Weiter: „Der Ort jener, die an diesem allerheiligsten Leibe und ehrwürdigen Blute teilnehmen, ist bei den Engeln und Erzengeln und den himmlischen Mächten; sie sind mit dem Königsgewand Christi bekleidet und tragen himmlische Waffen. Aber damit ist noch nichts gesagt: sie haben nämlich den König selbst angezogen. Aber wenn dies auch groß, schreckenerregend und wunderbar ist: wenn du Ihm in Reinheit nahest, gelangst du zum Heil; aber wenn es mit einem schlechten Gewissen geschieht, zu Strafe und Leiden. Denn wer den Leib und das Blut des Herrn unwürdig ißt und trinkt, der ißt und trinkt sich das Gericht (1. Kor. 11. 29). Wenn einer den königlichen Purpur besudelt, wird er nicht weniger bestraft, als wenn er ihn zerreißt; im gleichen Sinne werden auch die, die den Leib mit beflecktem Gewissen empfangen, dieselbe Strafe erleiden wie jene, die ihn mit den Nägeln durchbohrten. Sieh daher, wie Paulus diese Strafe erklärte, wenn er sagte: „Wenn einer das Gesetz Moses mißachtete, und von zwei oder drei Zeugen angeklagt wurde, wurde er ohne Barmherzigkeit getötet. Wieviel größere Qualen, denkt ihr wohl, hat nicht der verdient, der den Sohn Gottes mit Füßen tritt und das Blut des Bundes verunreinigt, durch das er geheiligt wird? (Hebr. 10. 28)“

. . . Und wiederum: „Ein wundertätiger Greis hat mir etwas erzählt, was er selbst habe hören und sehen dür-

fen: daß nämlich die, die aus dieser Welt hinscheiden müssen, bei ihrem Tode von den Engeln wegen des empfangenen Leibes abgeholt werden, wenn sie reinen Gewissens an den Geheimnissen teilgenommen haben.“ Und der hl. Johannes Damascenus: . . . „Das Brot ist nicht nur ein Bild des Leibes und der Wein ein Bild des Blutes — das sei ferne! — sondern der in der Gottheit geeinte Leib und das Blut Christi selbst. „Denn mein Leib“ sagte Er „ist wahrhaft eine Speise und mein Blut ist wahrhaft ein Trank.“ Es ist der Leib und das Blut Christi, die in das Wesen unserer Seele und unseres Leibes hinabsteigen — es erschöpft sich nicht, verdirbt nicht, es geht nicht in Verwesung über, sondern geht in unser Wesen und unsere Hut und reinigt uns von allem Schmutz. Auch wenn man Gold findet, das mit Schmutz vermischt ist, reinigt man es durch das läuternde Feuer, damit wir in der Zukunft nicht mit der Welt verurteilt werden. Durch diesen Leib gereinigt, werden wir mit Christi Leib und mit seinem Geiste vereinigt und werden so Christi Leib. Dieses Brot ist der Anfang des zukünftigen Brotes, das übernatürlich ist. Es zeigt ja auf das übernatürliche, das zukünftige Brot hin, das will heißen auf das Brot des kommenden Zeitalters oder auf jenes, das wir empfangen zur Bewahrung unseres Seins. Der Leib des Herrn ist lebenspendender Geist, darum, weil er aus dem lebenspendenden Geiste empfangen wurde; denn ‚was aus dem Geiste geboren ist, ist Geist‘ (Joh. 3. 6). Ich sage dies aber nicht, um die Natur des Leibes zu leugnen, sondern um das, was an ihm lebenspendend ist, zu zeigen. Diese werden Bilder des Kommenden genannt, nicht um zu sagen ‚sie seien nicht der wahre Leib und das wahre Blut Christi, sondern weil wir jetzt durch sie der Gottheit Christi teilhaftig werden, dann aber geistig, durch die Kontemplation allein.“ Und der hl. Makarius: „Gleich wie der Wein sich in alle Glieder des Trinkenden ergießt, so daß der Wein in ihm ist und er im Weine, so wird auch der, der das

Blut Christi trinkt, durch den Geist der Gottheit getränkt, und dieser Geist ergießt sich in die vollkommene Seele und die Seele in ihn, der sie so heilig und des Herrn würdig macht.“ . . .

Und der hl. Isidor: „Kommunion wird der Empfang der göttlichen Geheimnisse genannt, darum weil sie uns mit Christus vereinigt und uns seines Reiches teilhaftig macht.“ Und der hl. Nilus: „Der Gläubige kann auf keine andere Weise gerettet werden, Vergebung für seine Sünden erhalten und das Himmelreich erlangen, wenn er nicht in Furcht und mit Glaube und Verlangen den geheimnisvollen und reinen Leib und das Blut Christi empfängt.“ Ebenso schreibt der große Basilius in einem Brief an Patricia Caesaria: „Täglich zu kommunizieren und den heiligen Leib und das Blut des Herrn zu empfangen ist sehr gut und nützlich, da der Herr selber sagt ‚Wer mein Fleisch ißt und mein Blut trinkt, der bleibt in mir und ich in ihm und er hat das ewige Leben.‘ Wer aber zweifelt daran, daß die ständige Teilnahme am Leben nichts anderes ist, als vielfältig leben? Daher kommunizieren wir viermal in der Woche, am Sonntag, Mittwoch, Freitag und Samstag und an den übrigen Tagen, wenn ein Gedenktag eines Heiligen darauf fällt.“ An diesen Tagen, so nehme ich an, wird der Heilige auch die Liturgie feiern, da er es — von so vielen Sorgen beschwert — nicht jeden Tag tun kann. Es sagt auch der hl. Apollo: „Der Mönch soll jeden Tag, wenn er kann, die Geheimnisse Christi in der Kommunion empfangen. Wenn er sich aber davon enthält, weicht er von Gott zurück. Wer es aber ununterbrochen tut, empfängt stets den Leib. Denn die Stimme des Erlösers sagt: ‚Wer mein Fleisch ißt und mein Blut trinkt, der bleibt in mir und ich in ihm‘. . . . Es sagt auch der hl. Klimakus: „Wenn ein Körper einen andern Körper berührt, wird er in seiner Wirkkraft verändert; wie soll dann der nicht auch verändert werden, der den Leib Gottes mit seinen schuldlosen Händen berührt?“

Auch im Gerontikon steht geschrieben: „Johannes von Bostra, ein heiliger Mann, der auch Gewalt über die unreinen Geister hatte, fragte die Dämonen, die in einigen rasenden und von ihnen schrecklich geplagten Mädchen wohnten: „Was fürchtet ihr bei den Christen?“ Sie antworteten: „Drei wahrhaft große Dinge habt ihr: das erste, was ihr am Halse traget, das andere, womit ihr in der Kirche abgewaschen werdet, und das dritte, das ihr in eurer Gemeinschaft esset.“ Als sie dann wieder gefragt wurden, was sie von diesen dreien am meisten fürchteten, sagten sie: „Wenn ihr das, was ihr bekommen habt, gut bewahrt, ist keiner von uns imstande, einem Christen Schaden zuzufügen. Die Feinde aber, die wir mehr als alles fürchten, sind das Kreuz, die Taufe und die Kommunion.“

Hiermit sind wir, mein geliebter Sohn, mit Gottes Hilfe ans Ende deiner Fragen gelangt. Ob durch das Gesagte dein Wunsch und deine Erwartung erfüllt werden, wissen wir bei weitem nicht, wohl aber, daß wir unser Bestes gaben; und es ist Gott angenehm, wenn einer nach bestem Vermögen handelt. Sieh daher zu, daß deine Lernbegier und dein Eifer nicht hier stehenbleiben, sondern daß du dich auch in deinen Werken lernbegierig und eifrig zeigst. Denn es sagt jener gepriesene Bruder des Herrn: „Meine lieben Brüder, ihr sollt das Wort tun, nicht nur hören, sonst betrügt ihr euch selbst. Denn wer das Wort nur hört, ohne es zu verwirklichen, der gleicht einem Manne, der sein natürliches Antlitz im Spiegel betrachtet und dann weitergeht, nachdem er sich angesehen hat und gleich wieder vergißt, wie er aussah. Wer aber in das vollkommene Gesetz der Freiheit geschaut hat und darin ausharrt, der ist kein vergeßlicher Hörer, sondern einer, der es auch in die Tat umsetzt. Er wird selig sein in seinem Tun“ (Jak. 1. 22—25).

*Wie man die  
geistlichen  
Reden der  
Väter hören  
und auf-  
nehmen soll*

Und vor allem sollst du getreu und mit der gebührenden Ehrfurcht die göttlichen und geistigen Reden der Väter hören und aufnehmen. Denn dies sagt der hl. Makarius: „Den Unerfahrenen gehen die geistigen Dinge schwer ein; der heiligen und getreuen Seele aber wird es zuteil, von der Gemeinschaft mit dem heiligen Geiste ergriffen zu werden und dem Erfahrenen allein werden die himmlischen Schätze des Geistes überraschend offenbar. Der nicht Eingeweihte aber kann sich dies nicht einmal ausdenken. Höre daher fromm auf das, was die Väter darüber sagen, bis du auch im Glauben würdig bist, es zu erlangen. Dann wirst du mit den Augen der seelischen Erfahrung selber sehen, an welch großen Gütern und Geheimnissen die christlichen Seelen schon hier teilhaben dürfen.“

*Vom wahren  
Licht und  
der Kraft  
Gottes*

Die Väter sagen: „Wer im Geiste wahrhaft nach der Enthaltbarkeit strebt, soll sich immer bemühen, rein und ununterbrochen betend den Atem durch die Nase ins Herzinnere einzuführen, indem er sich einzig auf die Worte des Gebetes konzentriert, diese meditiert und in seinem Denken umkreist, die Worte nämlich: ‚Herr Jesus Christus, Sohn des lebendigen Gottes, erbarme dich meiner;‘“ bis der Geist im Herzen durchlichtet ist, wie der hl. Diadochus sagt: „Alle, die den glorreichen und liebenswerten Namen des Herrn Jesus im innersten Herzen ununterbrochen meditieren, können einmal das Licht des Geistes schauen.“ Wenn dies durch die Wirkung der göttlichen Gnade geschehen ist, können wir für den Rest unseres ablaufenden Lebens im Sinne Gottes gleichsam im Lichte wandeln, indem wir in Wahrheit Kinder des Lichtes geworden sind und ohne Irrtum und Anstoßen voranschreiten, wie der Spender des Lichtes, Jesus, sagt: „Solange ihr das Licht habt, glaubet an das Licht, damit ihr Kinder des Lichtes werdet“ (Joh. 12. 36) und weiter: „Ich bin das

Licht der Welt; wer an mich glaubt, wird nicht im Finstern wandeln, sondern wird das Licht des Lebens haben“ (Joh. 8. 12). Und David rief zum Herrn: „In deinem Lichte, Herr, werden wir das Licht sehen“ (Ps. 35. 10) . . . Durch Ihn nämlich werden die wahrhaft Gläubigen geleitet wie durch eine gleichsam unauflöschbare und überaus strahlende Leuchte und so schreiten sie durch das Sinnlich-Wahrnehmbare hindurch. Und ihnen, die reinen Herzens sind, werden die Himmelsporten aufgetan, nämlich die Pforten jenes Lebens, das dem der Engel und ihrem erhabenen Zustand gleich ist. Ihnen wiederum ist es gegeben aufzusteigen wie die Sonnenscheibe, zu durchleuchten und zu durchforschen, zu unterscheiden und vorauszusehen. Und vor allem erstrahlt dadurch vor ihren Augen der verborgenen Geheimnisse Enthüllung und Offenbarung; im Heiligen Geiste werden sie von übernatürlicher und göttlicher Kraft erfüllt, und durch diese geistige Kraft wird die erdhafte Materie, aus der sie bestehen, leicht gemacht, oder eher: das Gewicht ihres Fleisches vermindert sich, wird weggenommen und schwebend. Durch die erleuchtende Kraft im Heiligen Geiste begnadet, sind einige der heiligen Väter, obgleich noch hienieden und im Fleische, dennoch gleichsam der Materie und des Körpers ledig geworden und haben unbetretbare Meere und Flüsse, die nur mit Schiffen zu befahren waren, ohne unterzugehen zu Fuß durchwandert; große und mehrtägige Reisen haben sie in einem Augenblick gemacht und andere Dinge, die das gewöhnliche Maß überschreiten. Sie wirkten im Himmel und auf Erden, bei Sonne und auf dem Meer, in den Einöden und in den Städten, an jedem Ort und in jeder Gegend, bei wilden Tieren und beim Gewürm, mit einem Wort: in der ganzen Schöpfung und in allen Elementen und sind so über alles berühmt geworden. Und solange sie im Gebete verharren, wurden ihre heiligen und ehrwürdigen Leiber, als hätten sie Flügel, von der Erde aufgehoben und durch jenes

göttliche, verzehrende und körperlose Licht der Gnade von der Derbheit und der Schwere des Leibes entlastet und bekamen die Fähigkeit, sich ganz leicht zu erheben . . .

96.

*Eine andere  
Wieder-  
holung*

Schon vorher wurde der sicheren Ruhe gedacht, die Anfang und Ursprung dieser neuen und alle Worte übersteigenden Lehren ist; der Aufmerksamkeit und des Gebetes, deren unerschütterliches Fundament und Schutzwall die nach besten Kräften erfüllten Gebote sind. Aus dieser Sicherheit, Ruhe, Aufmerksamkeit und Anbetung entsteht im Herzen eine Bewegung und Wärme, die die Leidenschaften und die bösen Geister verbrennt und das Herz wie in einem Feuerofen lüftet. Aus dieser Glut entspringt in der Folge das Verlangen nach dem Herrn Jesus Christus und eine unermüdliebe (eros) und aus dieser quellen und fließen die süßen Herzenstränen über, durch die Leib und Seele, wie mit Reue und Ysop, mit Liebe (agape) und Danksagung und dem Bekenntnis gereinigt und genährt werden. Aus ihnen kommt die Ruhe und der Frieden der Gedanken (logismos), dem keine Grenzen gesetzt sind, weil er allen Geist (nous) übersteigt. Hieraus entsteht eine Erleuchtung von der blendenden Helle des Schnees und endlich, soweit dies im Menschen geschehen kann, die vollkommene Gelassenheit und die Auferstehung der Seele, noch vor der Auferstehung des Leibes, und die Umwandlung und Rückkehr zu Seinem „Bild und Gleichnis“ durch Tat und Beschauung, durch Glaube, Hoffnung und Liebe. Das Hingerichtetsein auf Gott und die unmittelbare Einung mit Ihm, das Außer-sich-Sein, die Tatlosigkeit und vollkommene Ruhe besitzen wir in der gegenwärtigen Zeit gleichsam „im Spiegel und rätselhaft“ als ein Urtierpfand; in der kommenden aber die Schau von Angesicht zu Angesicht und das vollkommene Teilhaben an Gott und Seinen Genuß in Ewigkeit.

130

97.

Dies ist der Weg und das geistliche Leben im Sinne Gottes und das heilige Tun derer, die wahrhaft Christen sind: das wahre, irrtumsfreie, reine und herrliche Leben, das in Christus verborgen ist. Denn dieses hat uns der Gottmensch und süßeste Jesus erschlossen und gelehrt; die „göttlichen“ Apostel haben es durchlaufen und ihnen sind auch die andern gefolgt, unsere gepriesenen Führer und Lehrer, die von Anfang an, nämlich vom ersten Erscheinen Christi auf Erden bis zu unsern Tagen wie Leuchten in dieser Welt erglänzten durch die lebendigmachenden Strahlen ihrer Reden und ihre wunderbaren Taten. Und bis zu uns haben sie diesen guten Samen, den heiligen Sauerteig, die Gnade, die Kraft aus der Höhe, die kostbare Perle, die Erbschaft des göttlichen Vaters, den im Acker verborgenen Schatz, das Pfand des heiligen Geistes, das königliche Siegel, das lebendigmachende sprudelnde Wasser, das göttliche Feuer, das ehrwürdige Salz, die Gnadengabe, das Siegel, das Licht, einer dem andern weitergegeben. Dies war als Erbe geschenkt und wird durch alle Generationen auf geheimnisvolle Weise übertragen, bis daß Christus zum zweitenmal auf der Erde erscheinen wird. Denn Der, der dies versprochen hat, täuscht uns nicht: „Sehet ich bin bei euch alle Tage bis ans Ende der Welt.“ (Matth. 28. 20) Amen.

98.

Mögen auch andere Wege und andere Lebensanschauungen und, wenn du willst, Betätigungen gut sein und zum Heile führen und den, der ihnen folgt, in der Ruhe befestigen — es gibt eben auch solche, die zum Knechtsdienst und zur Arbeit um Lohn verlocken und dort enden, obwohl der Erlöser sagt, daß „in des Vaters Haus viele Wohnungen seien“ — so ist dieser dennoch der königliche und herrlichste Weg und allem andern Tun ebenso überlegen, wie die Seele dem Leib überlegen ist, weil er den Menschen aus Erde und

*Das in  
Christus  
verborgene  
Leben*

*Der  
königliche  
Weg des  
Heils*

131

Staub neu zur Sohnschaft Gottes umformt und ihn, der (diesen Weg) beschreitet auf wunderbare Weise im Geiste zu Gott macht, wie der hl. Basilius sagt: „Wenn der Heilige Geist die Menschenseele überschattet, schenkt er ihr Leben und Unsterblichkeit und erhebt die am Boden Liegende.“ Was aber vom Heiligen Geiste ewig bewegt wird, ist zu einem heiligen Lebewesen geworden; und der Mensch, der vorher Erde und Asche war, empfängt die Würde des Heiligen Geistes, der in ihm wohnt, und eines Propheten, eines Apostels, eines Engels, Gottes.

99.

Die Namen  
des  
Heilswegs

Daher haben die göttlichen Väter dieses Handeln mit vielen verschiedenen und herrlichen Namen gefeiert. Weg des Erkennens nannten sie es, das lobwürdige Tun; die gute Beschauung; die Anbetung, die alle Weiten übersteigt; die Wachsamkeit (Nüchternheit) des Geistes; das geistige Tun; das Werk der kommenden Zeit; das engelgleiche Leben; das himmlische Tun; den göttlichen Umgang; das Land der Lebendigen; die mystische Schau; das geistliche Mahl; das göttliche Paradies; den Himmel; das Himmelreich; das Reich Gottes; die Finsternisse, die über dem Lichte sind; das in Christus verborgene Leben; die übernatürliche Schau Gottes und diesen ähnliche Namen.

Indem wir diesen göttlichen Vätern nachfolgten, haben wir, die wir aus Lehm und Erde geformt sind und die wir mit bösen und unreinen Gedanken, Worten und Werken leben, eifrig versucht, deinen Bitten, Geliebter, nachzukommen. Wir haben sogar, wie du uns gebeten hast, nicht gezögert, im Reden über unser Maß hinauszugehen um der Liebe willen, die wir zu dir haben und wegen der Gebote der Väter. Der Führer dieses engelgleichen Lebens ist das Wort und der Gottessohn in Seinem neuen, unsagbaren, fleischgewordenen Sein, das Wohlgefallen des ungeborenen Vaters und das Mirwirken des Heiligen Geistes.

132

100.

*Ethicon*

Aber weil uns, meine Lieben, so viele und so große Güter vor Augen gestellt werden, nicht nur als Hoffnung und Versprechen, die in kommenden Zeiten erfüllt werden sollen, sondern in Tat und Wahrheit, wollen wir uns mühen und Widerstand leisten, solange uns Zeit dazu gegeben ist. Wir wollen laufen und kämpfen, damit wir dieser Güter teilhaftig und selber würdig werden, durch kleine und gut angewendete Mühe und kurze Anstrengung, zum größten Teil aber durch die Gnade Gottes. „Denn die Leiden dieser Zeit stehen in keinem Verhältnis zur Herrlichkeit, die sich an uns offenbaren wird.“ (Röm. 8. 18) . . .

„Denn allen, die Ihn aufnehmen, gab er die Möglichkeit, Kinder Gottes zu werden, jenen, die an seinen Namen glauben.“ (Joh. 1. 12). Er gibt die Möglichkeit, aber Er zieht nicht tyrannisch oder zwingt uns gegen unser Vorhaben. Immer bewaffnet der Tyrann den Unterdrückten gegen den Vergewaltiger, so daß das Böse mit Bösem geheilt wird. Auf diese Weise zeichnet Er unsere Freiheit als die vornehmste Würde aus, indem das Gute in Wirklichkeit durch Gottes Wohlwollen und Gnade gewirkt wird, daß es aber so aussieht, als hätten wir es mit gutem Willen und unserer Mühe getan. Und obwohl Er Gott und Herr ist, hat Er selbst alles getan, was zu tun möglich war: alle hat Er in gleicher Weise erschaffen, für alle ist Er gestorben, um alle auf gleiche Weise zu erlösen. Uns aber wurde die Freiheit gelassen, zu Ihm aufzusteigen, zu glauben, in ein Verhältnis der Freundschaft zu Ihm zu kommen, mit Furcht, Eifer und Liebe jenem barmherzigen Herrn zu dienen, der uns wahrhaft und sorgend liebt; so sehr, daß Er für uns freiwillig den Tod erleiden wollte, einen wahrhaft schimpflichen Tod, um uns von der Tyrannei des Teufels, des uralten Feindes, zu befreien und uns mit dem Vatergott zu vereinigen und uns zu Erben dieses Gottes und zu seinen Miterben zu machen, was noch wunderbarer und beglückender ist.

133

O daß wir uns doch nicht durch kleine und kurz-  
dauernde Unachtsamkeiten und Sorglosigkeiten und  
durch schales Vergnügen solch großer Güter, solchen  
Lohnes und solcher Freude unwürdig erweisen! Wir  
wollen alles tun und wirken und auch unser eigenes  
Leben für Ihn nicht schonen, wie auch Er für uns dies  
getan hat, der doch Gott war, damit wir so aller Seiner  
Güter und Belohnungen ganz und gar theilhaft werden.  
O daß wir doch all dies annehmen dürften durch das  
Wohlwollen und die Gnade unseres überaus guten und  
erbarmenden Herrn und Gottes und unseres Erlösers  
Jesus Christus, der Sich darum für uns verdemütigt  
hat und der den Demütigen Seine übernatürliche und  
lebenspendende Gnade wirksam und überreich zu-  
fließen läßt; denn Ihm gebührt aller Ruhm und Ehre  
und Anbetung, zusammen mit Seinem anfangslosen  
und überaus reinen Vater und Seinem ebenso ewigen,  
sehr heiligen, guten und lebendigmachenden Geiste;  
jetzt und immerdar und von Ewigkeit zu Ewigkeit.  
Amen.

## NACHWORT

PROF. GEBH. FREI  
VON DER PRAXIS  
DES HERZENSGBETES

**WAS KANN DEM HEUTIGEN MENSCHEN**  
die Anleitung eines Mönches vom Berge Athos, der als Kallistus II. im Jahre 1397 einige Monate Patriarch von Konstantinopel war, bedeuten, was die „Erzählungen eines russischen Pilgers“ über das Jesus-Gebet im Herzen? Wir haben mit beiden Füßen in der Wirklichkeit des modernen Lebens drin zu stehen, unsere Lebensform ist von der eines Athos-Mönches oder eines Pilgers durch die sibirischen Ebenen so weitgehend, wie nur möglich, verschieden. Mönche und Einsiedler können es sich leisten, sich in ihr Herz zurückzuziehen und dort unablässig zu beten: „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner“, oder wenigstens den Heiligen Namen mit ihrem Ein- und Ausatmen zu verbinden. Uns gilt: „Macht euch die Erde untertan“, wir haben erkannt, daß nicht ein egoistisch gesuchtes Seelenheil unsere große Aufgabe ist, sondern die Mitarbeit am Kommen des Reiches, an der Vollendung der Inkarnation Christi, an der Umwandlung der Welt. Wir haben aber auch erlebt, daß dieses Untertanmachen der Welt, wenn es nicht aus dem Geiste der Gottverbundenheit und Kontemplation geboren ist, nicht bei einem großen Wandlungswunder, sondern bei zwei Weltkriegen und einem drohenden Atombombenkrieg angekommen ist. Wir erleben täglich die große Zerrissenheit und Desintegration in Welt und Einzelseele, die private und die kollektive Neurose in allen Schattierungen. Viele suchen bewußt, viele unbewußt nach der großen Synthese von Aktion und Kontemplation, weil nur so ihr Leben, ihre Arbeit, ihr innerer

Weg einen Sinn bekommt. Manche religiös Strebende sind aus tiefstem Anruf nicht zufrieden, am Morgen eine „gute Meinung“ zu machen und den ganzen Tag sich dann in der Arbeit zu verlieren. Sie spüren, daß uns in einem gewissen Sinn das Schwerste auferlegt ist: die Stille der Mönchszelle oder der sibirischen Wüste im Herzen zu haben, während man durch Bahnhofshallen eilt, aufs Tram hastet, sich auf das Diktaphon konzentriert. Weil solche Menschen wirklich „in der Welt, aber nicht von der Welt“ sind, sind sie der still wirkende Sauerteig, der aus dem Brot der Welt das Wandlungswunder bereitet. Sie wissen: nicht sie tun es, sondern der Gottmensch in ihnen. Sie sind die Katalysatoren, jene winzigen Stoffe, bei deren Anwesenheit alle chemischen Prozesse anders verlaufen. In irgend einer Form gehen sie alle den Weg des Herzensgebetes, viele bewußt den Weg, den die Centurie des Kallistus meint. Einige Beispiele, deren Echtheit ich in einem Vierteljahrhundert Seelsorge beobachten konnte und bezeugen kann, versuchen zu illustrieren, wie die Praxis im Alltag des 20. Jahrhunderts aussieht.

### I.

Eine Stenodaktylo, als tüchtige Arbeitskraft sehr geschätzt, erweckt mit Lippenstift und eleganter Erscheinung gar nicht den Eindruck einer „frommen Jungfer“, sondern der modernen jungen Dame. Niemand merkt, daß sie es nicht leicht hat, weil die schon ziemlich betagten Eltern zum Teil auf den Verdienst dieser Tochter angewiesen sind, dazu im täglichen Zusammenleben oft recht schwierig sind. Große gesundheitliche Krisen erschweren das Leben und das nötige Verdienen. Und doch ist immer eine Kraft da, die viele Menschen unbewußt spüren, eine Ausgeglichenheit und Tapferkeit, wie ein stiller Jubel selbst in dunklen Stunden. Beim ersten bewußten Atemzug am Morgen

beginnt diese Tochter schon zu sagen, ganz tief im Herzen: „Gelobt sei Jesus Christus“, und ernstes Mitwirken mit dem Zug der Gnade hat es so weit gebracht, daß tausend- und abertausendmal im Tage dieser Lobspruch mit dem Heiligsten Namen durch den ganzen Menschen hindurchatmet. Jabrelange Treue in dieser Übung hat eine Umwandlung des ganzen Denkens und Fühlens und Wertens in die Vollreife Christi bewirkt, die umso echter und tiefgreifender ist, als sich alles hinter lächelnden roten Lippen verbirgt. Auch schwerste Prüfungen bringen wohl Ölbergstunden, aber kein Abgehen von der inneren Linie. — Ein nicht-katholischer Kunstmaler zeigt mir in seinem weiten Atelier alle dort vorhandenen Bilder. Der große Arbeitstisch ist übersät mit Pinseln, Paletten, Tuben, Farbtopfen, ein Chaos an Buntheit und Durcheinander. Und zwischen heraus guckt ein wohlbekanntes Buch, die „Erzählungen eines russischen Pilgers“. Auf meinen erstaunten und fragenden Blick hin sagt der Mann schlicht: „Das Buch hat mir das Leben gerettet. Ich wollte mich erschießen. Nun hat mein Leben einen ungeahnten und großen Sinn bekommen, mag die Kritik meine Bilder anerkennen oder nicht“. Und er zeigte mir ein ganz in Stoff eingehülltes Bild, das er sonst niemandem zeige, sein Heiligtum: ein Mensch mit einer goldenen Sonne ums Herz und einer lichten Aura um den ganzen Körper. „Darauf kommt's an, so müssen wir werden, alles andere ist nicht wichtig. Und das Jesus-Gebet hilft uns dazu, mehr als alles andere.“ Ohne weitere Worte wußten wir, was Ökumene ist. — Krankenbesuche führten mich zu einer alten Frau. „Nun bin ich fast achtzig Jahre alt, bin mein Leben lang gern zur Kirche, aber auch gern durch die Stadt spaziert. Es ist schwer, wenn man nur noch vom Bett bis zum Sofa gehen kann, und nie mehr zur Messe, und nur einmal in der Woche kommt der Herr Pfarrer mit der Kommunion.“ Ich erzähle ihr, was der hl. Paulus alles sagt über Christus in uns und sie kann alles sehr

lebendig glauben. Sie versteht sofort, daß die liebende Anrufung des Namens Jesus uns mit ihm verbindet, eine geistige Kommunion ist, so daß sie die wirkliche Kommunion wieder leichter eine Woche vermissen kann. Fast zehn Jahre lang atmet sie noch in der Sofaecke: „Herz Jesu, ich vertraue auf dich“, und vertraut ihm nicht nur ihre frühere Angst vor dem Sterben an, sondern auch die Sorgen um ihre Kinder und Großkinder, um den heiligen Vater in Rom, um die Missionare in allen Ländern, um die armen Seelen im Fegfeuer. Hie und da versagt sie, verliert die Geduld, aber die Demut, mit der sie dann den Weg zum inneren Zentrum zurück sucht, ist in Gottes Augen vielleicht das Schönste. Auf jeden Fall betont sie immer wieder, bis zu ihrem Tode, daß die Übung des Herzensgebetes ihren Lebensabschluß so schön und reich gemacht habe, wie sie es nie zu hoffen gewagt hätte. — Ein Lehrer kommt in Exerzitien zur Aussprache. Seit Jahren war es seine Sehnsucht, ganz unauffällig seine Erziehungsarbeit in der Schule aus lebendiger Christusverbundenheit heraus zu tun. „Ich erkannte theoretisch“, sagte er, „daß das Stoßgebet, die Anrufung des Herrn im Herzen, das Mittel wäre, aber sobald ich das Schulhaus betrat, war mein Geist so auf die Schüler und das zu sprechende Wort, das betreffende Fach hingelenkt, daß es mir unmöglich schien, ein Herzensgebet damit zu verbinden. Ich beneide die Mönche um ihre stille Zelle.“ Er hat dann begonnen, neben sein Lesebuch, Rechnungsbuch usw., den Schülern ganz unsichtbar, irgend ein kleines Erinnerungszeichen zu legen, etwa ein kleines Christusbild. Oft hielt er die Hand darauf und es war, wie wenn ein Strom von Christus her durch ihn durch zu den Kindern flösse. Das wurden seine besten Stunden. — Eine Buchhalterin sagte mir: „Die Herren in unserem Büro würden schön spotten, wenn ich da ein religiöses Bildchen hinlegen würde, um das Herzensgebet nicht zu vergessen. Aber ich lege einen einfachen weißen Zettel so „störend“ an den

Rand des Pultes oder lasse ihn zu Boden neben mich fallen, daß er mich immer wieder an das innere Atmen erinnert.“ — Eine junge Mutter, die hoffte, noch in jener Nacht ihr erstes Kindchen zu bekommen, wirkte außerordentlich verklärt und nach innen gekehrt. Ich nahm an, es sei das Wunder des Werdens, das sich in der glücklichen Mutter vollzog und zu dem sich alles hinneigte. Im Laufe des Gesprächs sagte sie schlicht: „Schon lange vor der Heirat suchte ich ganz den ‚russischen Pilger‘ zu leben, und ich denke, je treuer ich es tue, desto mehr kann ich dem Mann und den Kindern sein und schenken.“ — Eine alte, kleine Bauersfrau fiel in den Exerzitien durch ihre leuchtenden Augen auf. Zufall, Erbanlage? In einer Aussprache sagte sie: „Ich bin eine einfache Frau, habe keine Probleme. Am Morgen, wenn ich erwache, denke ich an das Wort Christi: ‚Wir werden kommen und Wohnung bei ihm nehmen‘, wir, das ist der Vater und Er und der Heilige Geist. Und in der Kammer und Küche und Stube, im Stall und im Garten und auf dem Feld rede ich halt innerlich mit den drei hohen Gästen und (sie sagte es unendlich schlicht und wie etwas ganz Gewöhnliches, Selbstverständliches, das doch quasi alle täten) — und: es vergehen kaum je drei Minuten im Tage, daß ich mit denen da drin‘ nicht sprechen würde.“ Nicht umsonst hat der Herr gesagt: „Vater, ich preise dich, daß du das den Weisen und Klugen verborgen, den Kleinen aber geoffenbart hast.“ — Eine Frau mittleren Alters fühlt sich durch Fernbeeinflussung magisch verfolgt, selbst in den Wänden und Möbeln klopfe es. Es sei unheimlich. Sie ist nicht dazu zu bringen, zum Nervenarzt zu gehen. Sie lernt das Herzensgebet, zwanglos verbindet sie mit dem Ein- und Ausatmen den Namen „Jesus“, bei dessen Nennung sich „die Knie derer beugen im Himmel, auf Erden und unter der Erde“. Wenn die Angst kommen will, spricht sie immer wieder ruhig im Herzen: „Unsere Hilfe ist im Namen des Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat“, — wer sollte da

stärker sein und ihr schaden können? Sie spürt und bezeugt es in Briefen immer wieder, wie eine geheimnisvolle Schale wie eine Schutzmauer sich um sie bildet, die Geräusche in den Wänden verschwinden, die Einbrüche in ihr Unbewußtes hören auf, sie wird voll Friede und Ruhe. — Eine Bekannte, die oft das Herzensgebet verrichtet, begegnet einem kleinen, seltsamen Männchen, das im Ruße steht, hellstichtig zu sein. „Wie sehen Sie denn aus? Wie kommen Sie mir denn vor?“, ruft das Männchen. „Sie haben ja wie ein Ei aus Licht um sich und das Ei hat eine feste Schale. Und — lustig — Teufelchen wollen in Sie eindringen und drücken sich direkt die Nase platt an der ‚Eierschale‘, weil keines hinein kann.“ — Ein Geistlicher schrieb mir einen langen Brief, wie er das „Jesus-Gebet“ übe und wie glücklich er sei, bei jedem der vielen Psalmverse des Breviers den Namen des Herrn liebend im Herzen zu sagen, um „durch IHN, mit IHM und in IHM“ vor dem unendlichen Vater den Vers zu sprechen, den Jesus selbst ja in seinen Erdentagen auch gesprochen habe. Seit er diese Kunst gelernt, gäbe es gar keinen Zwiespalt mehr zwischen „mündlichem“ und „meditativem“ Gebet, beides sei eins geworden. Und erst Jahre später habe er gelesen, daß schon die alten Choralregeln in den Klöstern die Anweisung gegeben hätten, die psallierenden Mönche oder Nonnen sollten beim ‚Asteriscus‘, beim ‚Sternchen‘, das jeden Psalmvers in zwei Teile zerlegt, so lange einhalten und Atem schöpfen, daß sie dabei grad im Herzen den Namen „Jesus“ aussprechen könnten. (Der moderne Choralmagister würde wohl sagen: „auf zwei zählen“ — welch ein Unterschied!) Und — so hieß es weiter im Brief — seit der Schreiber gelernt habe, bei der hl. Messe vor dem Gloria, dem Credo, jedem Gebet der Opferung und des Kanons, leise im Herzen den Namen „Jesus“ zu atmen, um sich selbst ganz auszuschalten und nur noch Mund und Hand des Ewigen Hohepriesters des Hebräerbriefes zu sein, sei sein tägliches Meßopfer ganz anders durch-

pult und durchglüht. Die Übung, die Kallistus in der Centurie meine, sei die größte Gnade seines Lebens geworden.

Es sei nochmals betont, daß kein einziges Beispiel erfunden ist, sondern in der Seelsorge beobachtet wurde und bezeugt werden kann. Es gibt heute wahrhaftig eine unsichtbare „Gemeinde des russischen Pilgers“ quer durch die Lebensstände, Berufe, Alter und Konfessionen durch, Menschen der Sehnsucht und Kraft, Berührte vom Heiligen Geist. Sie stoßen die Welt, die Materie, den Körper nicht von sich und flüchten in die ungesunde Spiritualität, sondern wissen, daß die christliche Linie von oben nach unten geht: „das Wort ist Fleisch geworden“, und in dieser Fleischwerdung hat es Mutterschoß und Geburt und Stillen und alles Irdische geheiligt und ernst genommen, bis zu den Windeln. Mögen einzelne zur großen Einsamkeit mit Christus berufen sein, zum rein kontemplativen Leben, als Ausgleich für jene, die nur das aktive Leben kennen — die Großzahl ist doch zur Synthese von Aktion und Kontemplation berufen und die erlebten Beispiele zeigen, wie das nicht bei Heiliggesprochenen, sondern bei Unbekannten und Stillen im Lande aussieht, auch bei ausgesprochen modernen Menschen. Sie tragen ihre Mönchs- oder Karmeliterinnenzelle in sich, während die Schreibmaschinen klappern oder die Motoren lärmen. Sie gehen äußerlich aufrecht, innerlich aber demütig und gebeugt wie ein Seraphim von Sarow durch das Sibirien dieser Welt, und doch schmilzt um sie der Schnee und leuchten die Blumen anders als früher und scheint selbst die Sonne schöner, weil sie das Licht im Herzen tragen. Sie tun ohne viele Worte mehr für den Frieden der Welt, als viele Konferenzen, ja sind die einzige Hoffnung. Sie wissen, daß nur positive Gedanken und Gefühle auferbauend wirken, aber sie denken und fühlen nicht aus sich, sondern aus Christus. Sie vereinen die strenge Selbstzucht und Askese derer, die wissen, daß das Himmelreich Gewalt leidet, um in der Christus-

verbundenheit zu wachsen — und sind doch gelöst und froh und unverkrampft, weil das Herzensgebet ja leicht und ungezwungen „inhaliert“ sein soll, wie der Atem. Nur der gesegnete Mensch der Sehnsucht, der Mensch, dem Gott „aufgeleuchtet im Antlitz eines Menschen“, des Gott-Menschen Christus Jesus, lebendig begegnet ist, wird sich auf den Weg machen, den die Centurie meint. Er wird spüren, daß ein so hohes Ziel einen großen Einsatz verdient. Und wenn er als Anfänger immer wieder versagt, immer wieder aufs innere Beten vergißt und auf den Heiligen Namen, wird er sich nicht entmutigen lassen, sondern schlicht sagen: „Schau, Herr, so bin ich, erbarme dich meiner.“ Und geduldig und ohne Nervosität wird er den nächsten Schritt tun auf dem Weg zum großen Ziel. Aus einzelnen Akten wird allmählich ein Gebetszustand werden, eine innere Haltung.

Sicher wird, wenigstens der katholische Mensch, spüren, wie das sakramentale Leben in Beicht und Eucharistie, wie besonders die Feier der göttlichen Mysterien am Altare, für die Seele und die Welt eine Bedeutung haben, die durch kein rein inneres Gebet zu ersetzen wäre. Andererseits aber, so bekennen manche, die es erlebt haben und erleben, wird ihr ganzes Leben sakramental, wird dauernde Opferung und dauernde Wandlung und dauernde Kommunion. Sie wissen, daß es mitten im modernen Verkehr Augenblicke, Minuten, Viertelstunden, Stunden einer so intensiven Gebetsammlung geben kann, die sich in nichts mehr von einer stillen Abendstunde bei Tabernakel und ewigem Licht unterscheiden. Sie lieben die Stille, aber sie tragen sie im Grunde immer mit sich. In der Hast des heutigen Lebens, bei der nicht nur ganz Große „Manager-Krankheiten“ bekommen, tut innere Ruhe not. Der Streit um den Hesychasmus läßt den modernen Menschen unberührt, ja, er ist ihm unverständlich. Was er aber bei einem Mann wie Kallistus findet, das ist etwas von jener Ruhe, jener Hesychia, jener Atmosphäre des

Friedens, die erblüht, wenn das „Eine Notwendige“ im Zentrum steht und alles andere an die Peripherie rückt, genau in der Distanz seines Wertes, seiner Nähe zum Zentralen oder seines Abstandes vom Zentralen. Und wo der höchste Wert in der Mitte ist, da ist Ordnung.

## II.

Die Praxis des Jesus-Gebetes im Herzen, in Verbindung mit dem Atmen, findet sich nicht nur in den Centurie des Kallistus, die hier in der Übersetzung etwas gekürzt vorgelegt wird. Diese Übung hat sich als christlicher Weg durch mehr als fünfzehnhundert Jahre schon bewährt, seit den Zeiten, als es noch keine Ost- und Westkirche gab. Der Text des Kallistus ist ein Teil der berühmten „Philokalia“, d. h. „Tugendliebe“, die im Druck seit 1782 bekannt ist. Es ist eine Zusammenstellung der bei Mönchen und Kirchenvätern niedergelegten Texte zur Übung des Jesus-Gebetes (1). Wir haben heute Teilübersetzungen der „Philokalie“ in englischer, französischer und nun bald auch deutscher Sprache (2). Während die englische Textauswahl die Tradition bis ins 6. Jahrhundert zurück sichtbar macht, beginnt die französische mit Worten von Wüstenvätern, von Evagrius und Makarius, die beide vor 400 gestorben sind. Kallistus war rund tausend Jahre später, im Jahre 1397, eine kurze Zeit Patriarch von Konstantinopel. Vorher war er Mönch, wohl auf dem Athos. Er wurde bald nach seinem Tode schon als Heiliger verehrt und die griechische Kirche feiert sein Fest am 22. November.

Die Tradition dieses inneren Weges geht also bis in die Zeit der jungen Kirche zurück, hatte aber doch einen ganz besonderen Brennpunkt in der berühmten Mönchsrepublik auf dem Berge Athos in Griechenland. Wer die wertvolle Literatur über den Athos auf sich wirken läßt, wer sich in das herrliche Schaubuch von Eller ver-

senkt, bekommt Heimweh nach jener wahren Friedenswelt. (3) Aber wir müssen uns sagen: „Hic Athos, hic salta“: hier muß unser Athos sein, hier müssen wir uns bewähren.

Die Verbindung von Herzensgebet und seelsorglichem Dienst am Volk zeigen in Rußland die Starzen, zum Teil Geistliche, zum Teil Laien, die in der Art des hl. Niklaus von Flüe ein intensives Gebetsleben mit Belehrung und Führung der Seelen verbanden. Welche christliche Reife und Heiligkeit sie erlangen konnten, sehen wir an der lebenswürdigen Gestalt des hl. Serafim von Sarow. Igor Smolitsch hat das ergreifend schöne Buch „Leben und Lehre der Starzen“ geschrieben (4). Aus dieser Atmosphäre des Starzentums ist das kleine Buch herausgewachsen, das mehr als jedes andere dazu beigetragen hat, die fünfzehnhundertjährige Tradition wieder in unser Bewußtsein zu heben, die schlichten „Erzählungen eines russischen Pilgers“ (5). Walter Nigg hat im dritten Teil seines schönen Buches: „Des Pilgers Wiederkehr“ die Geschichte des russischen Pilgers eindrücklich gestaltet und auf ihre Bedeutung für den heutigen Menschen hingewiesen (6).

Religionsgeschichtlich oder religionspsychologisch gesehen gehört die Übung des Herzensgebetes aber in noch viel größere Zusammenhänge hinein. Indien wußte schon seit Jahrtausenden, daß ein Mittel der Konzentrierung und Anjochung des Geistes (Yoga) das ruhige, beseelte Aussprechen der immer gleichen Silbe, des immer gleichen Stoßgebetes im Herzensgrund ist. Solch eine heilige Silbe oder ein heiliges Gebet wie „Om“ oder „Om mane padme hum“ nennt man ein Mantram und die entsprechende Übung das Japam. Was die Philokalia lehrt, ist also echt christliches Mantram-Yoga, mit allen Wirkungen, die erstem Yoga eigen sind. Viele, die glauben, nur im Osten ihr Heil zu finden oder die um ein Einbauen göltiger östlicher Methoden ringen, würden gerade in der Übung des Herzensgebetes eine ganz aus dem Glauben geborene Methode finden, die in der

Taufe grundgelegte Christusverbundenheit zu aktualisieren, bis zur totalen Umwandlung des Seins, des Denkens, Fühlens, Redens, Handelns in dasjenige Christi, bis wahrhaft gilt, was Paulus den Galatern sagt: „Ich lebe, aber nicht ich, sondern Christus in mir“ (Gal 2, 20). Und in der Praxis hat sich tausendfach die Theorie im Laufe der Kirchengeschichte bewährt.

Es ist nun nicht zufällig, daß der christliche Weg, den die Centurie des Kallistus meint, sich seit den Zeiten der Wüstenväter immer wieder bewährt hat. Treffen doch rein sachlich große und lebendige Geheimnisse wie in einem Brennpunkt zusammen, das Geheimnis des Namens, des Herzens und des Rhythmus.

## DAS GEHEIMNIS DES NAMENS

Der durch die Aufklärung und den Rationalismus durchgegangene Mensch des 20. Jahrhunderts ist blind geworden für das Geheimnis des Namens, des Wortes überhaupt. Warum die erste Vaterunserbitte lautet: „Geheiligt werde deine Name“, warum man „den Namen Gottes nicht eitel nennen soll“, ist ihm nicht des Bedenkens wert oder falls er darüber nachdenkt, ist er befremdet. Warum nicht einfacher sagen: „Du, Vater im Himmel, sollst verehrt werden.“

Der frühere Mensch aber wußte noch von den geheimnisvollen Kräften, die im Wort und besonders im Namen sind. Im Worte spreche ich das aus, was in mir ist, gebe ich mich gleichsam nach außen. Mein Gedanke ist im Wort wie objektiviert, wie verdoppelt. Wie aber erst, wenn Gott selbst sein Wort spricht? „Im Anfang war der Logos“, und Logos ist „Idee“ (das Logische) und Einkleidung, Ausdruck dieser „Idee“, das Wort. „Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott und das Wort war Gott“. Es ist das immanente Wort, das im innergöttlichen Leben der Heiligsten Dreifaltigkeit gesprochen ist. Dieser Logos, diese Idee, gleich

dieses Wort, ist aber auch der innerste Kern, das innerste Prinzip der Schöpfung: „alles ist durch dasselbe gemacht worden, und ohne dasselbe ist nichts gemacht worden, was da ist.“ Jedes Ding ist also auskristallisierter göttlicher Logos, auskristallisierte göttliche Idee, und das Kleid der Idee ist das Wort, der Klang-Klangleib für eine Idee. Jedes Ding ist also auskristallisiertes Wort, sichtbar gewordenes Wort. Gedanken und Worte sind Urkräfte, und der göttliche Logos, das Wort Gottes, ist sogar „Gott von Gott, Licht vom Licht, wahrer Gott vom wahren Gott, durch den alles gemacht worden ist“.

Unter allen Worten hat aber eines einen ganz spezifischen Charakter: der Name. Der Name in seinem ursprünglichen Sinn ist die Verdoppelung des Genannten und Benannten, im Namen ist der Genannte präsent gegenwärtig. Aus der vergleichenden Religionsgeschichte wissen wir, wie ernst das im Laufe der Zeit immer wieder genommen wurde. Wenn bei den Polynesiern ein Mann längere Zeit verreisen mußte, so gab er einem Freund seinen Namen, und dieser Freund war nur wirklich die Verdoppelung des Weggereisten und hatte sämtliche Rechte, sogar die ehelichen. Bei manchen Völkern bekam das Kind zwei Namen, einen „großen“, der seine Verdoppelung war und der streng geheim gehalten wurde, weil die Kenntnis des Namens auch die Macht über den Genannten bedeutete, und einen „kleinen“ Rufnamen für den Umgang im täglichen Leben. Schon Namen von Königen, Fürsten, Regenschmachern waren bei vielen Völkern „scheubar“, d. h. „tabu“. Man durfte sie nicht aussprechen, um nicht von der Gewalt dieses Namens gleichsam wie von einem Blitz getroffen zu werden. Oder aber man rief den Namen ehrfürchtig an, damit die im Namen gegenwärtige Segenskraft einem zuteil werde. Man trug z. B. in China bei einer Dürre in großer Prozession den auf eine Fahne geschriebenen Namen eines Naturgottes, damit er in seinem Namen gegenwärtig durch die aus-

trockneten Felder zöge, sich alles anschau und die entsprechenden Urkräfte des Regens heilsam befreie. Nur auf diesem ganzen Hintergrunde wird einem auch alles begreiflich, was vom Namen Gottes im Alten Testament gesagt ist. So, wie in der Bundeslade Gott gegenwärtig war und das Volk einerseits glücklich und gesegnet war in dieser Gegenwart, andererseits aber auch eine heilige Scheu vor der Bundeslade empfand, so ähnlich fühlte man Gott auch gegenwärtig in seinem Heiligen Namen. Dieser Name, das heißt: dieser im Namen gegenwärtige Unendliche und Göttliche, sollte heilig gehalten werden, verehrt werden, durfte nie mißbraucht werden. Deswegen war es so furchtbar (und ist es!) diesen Namen „eitel zu nennen“, etwa in der Kraft dieses Namens zu fluchen (was heute noch katastrophale Folgen in Haus und Heim haben kann). Aber in diesem Heiligen Namen konnte man auch segnen, segnend die göttliche Kraft, die im Namen ist, gegenwärtig setzen. Es bestand eine große Scheu, den Namen „Jahwe“ auszusprechen. Das war gleichsam der „große“ Name Gottes, in ihm war seine Gegenwart ähnlich wie in der Bundeslade. Strenge Regeln ordneten an, wer und bei welchen Gelegenheiten der Name Jahwe ausgesprochen werden durfte (7).

Und nun wird Gott Mensch. Wie dieser Mensch heißen soll, wird nicht dem Zufall überlassen, sondern Gott selbst wählt den Namen aus den im Judentum gebräuchlichen Namen aus und läßt Maria ausrichten: „Du wirst einen Sohn gebären und ihm den Namen Jesus geben.“ Je-sus heißt: Je-shua, d. h. Jahwe erlöste. Die ganze Größe und die ganze erlösende Liebe von Jahwe ist also schon in diesem Namen beschlossen. Auch Josef wird gesagt, das Kind solle Jesus heißen: „denn es wird sein Volk von dessen Sünden erlösen.“ „Es ist kein anderer Name unter dem Himmel den Menschen gegeben, durch den sie gerettet werden.“ (Apg. 4, 12). Gott gab seinen Sohn in die Welt, „durch dessen Namen Sündenvergebung jeder empfängt, der an ihn glaubt.“

(Ap. 10, 43). Der Name ist die gegenwärtig gesetzte Verdoppelung des Gottmenschen, so daß „im Namen Jesu sich die Knie derer beugen, die im Himmel, auf Erden und in der Unterwelt sind“. (Phil. 2, 10). Es ist der „Name über allen Namen“ (Phil. 2, 9).

In der Macht dieses Namens haben die Apostel die Kranken geheilt: „Im Namen Jesu Christi aus Nazareth steh auf und wandle“, sagte Petrus an der Tempelpforte zum Gelähmten (Apg. 3). In diesem Namen herrschten sie über die Dämonen. — Man muß einmal in diesem Lichte überdenken, daß die Kirche in ihrer Liturgie selbst ein Fest des Heiligsten Namens Jesu feiern läßt, am ersten Sonntag des bürgerlichen Jahres, damit in diesem Namen das ganze Jahr gesegnet sei. Man sollte sich in die liturgischen Texte dieses Tages vertiefen, um zu spüren, wie die Kirche noch aus dem großen Urwissen vom Geheimnis des Namens heraus lebt. Der heilige Bernhard, aus dessen ergreifenden Predigten über die Kraft und Süße des Namens Jesu die Liturgie lesen läßt, und aus dessen Schule der schöne Hymnus „Jesu, dulcis memoria“ stammt, ist nur einer der vielen Heiligen der römischen Kirche, die mit dem großen Mönchen vom Athos und den Starzen Rußlands in der Verehrung dieses Namens wetteifern. Und wenn der evangelische Pfarrer Blumhardt seinen Kampf gegen die dämonischen Mächte mit dem Ruf: „Jesus ist der Sieger“ führt, so ist das Wissen um die Macht dieses Namens, die Verehrung und Liebe zu diesem Namen, ihm gemeinsam mit dem tiefgläubigen Katholiken Wolf von Rippertschwand (8).

Gott selbst wollte in Jesus gegenwärtig sein, in ihm ist Heil. Da alle Wege nach innen auch ihre Gefahren haben, so ist in der ständigen Anrufung des Namens Jesu die Gefahr gebannt, mit einem Schein-Gott sich zu verbinden, mit einer monistischen, kosmischen Weltseele mit einem kosmischen Pneuma, statt mit dem Heiligen Pneuma. Zum Kosmischen gehören auch die dämonischen Kräfte, die Unterirdischen, die da zittern bei Nennung

dieses Namens. Alle, die diesen Namen liebend im Herzen trugen, fühlten sich geschützt vor dämonischen Einbrüchen, die gerade einen einsamen „Athosmönch“, auch wenn er in einem modernen Mietshaus wohnt, so leicht überfallen können.

Da der Name Gegenwärtigsetzung des Genannten ist, bedeutet die Übung des Jesus-Gebetes auch eine ständige geistige Kommunion mit ihm, ein Sich-Sättigen mit ihm, wie ein Schwamm das Wasser aufsaugt. Nicht aber in dem Sinne, daß Er für uns da wäre, sondern daß wir um Ihn kreisen. „Herr Jesus Christus“ wird er angesprochen, und in diesem „Herr“ klingt alles mit, was Gewaltiges über den Kyrios in der ganzen Heiligen Schrift enthalten ist, bis zur Darstellung des „Königs der Könige“ in der Apokalypse. Das recht geübte Jesus-Gebet möchte den Menschen von einem narzistischen Kreisen um sein eigenes kleines Ich befreien, möchte ihn kreisen lassen um die Sonne Christus, anbietend, hingegeben in echtem dialogischem Gespräch. Dies gilt selbst dann, wenn der Betende, wie es in den meisten Anleitungen geschieht, das „eleison“ mit „erbarme dich meiner“ wiedergibt, also aus einer stark individualistischen Frömmigkeit heraus lebt. Auch der einsame Mönch, der ständig um Erbarmen für sein Sünderelend bittet, kreist doch um Christus. Auch wer ausdrücklich nur an seine Selbstheiligung denkt, weiß, daß er dadurch für alle neues Licht und neue Kraft schafft.

In diesem Punkte ist es aber wohl besonders wichtig, die Gedanken und die Sprache des Kallistus in unsere Zeit zu übersetzen und das „eleison“ mit „erbarme dich unser“ zu übersetzen, wie es unübertroffen das geplante kleine Buch von Agnes Gertrud macht, das aus der kosmischen Verbundenheit, die im Corpus Christi erst recht sichtbar wird, empfunden ist. Für alle Lebenden und Sterbenden und alle auf dem Läuterungsweg, für alle Tiere und Blumen und Steine wird da gefleht, im Namen aller wird da angebetet, weil ja die ganze

Schöpfung seufzt und sich sehnt nach der Erlösung durch die Kinder Gottes. Was wir in diesem Namen erbitten, wird uns nach Christi Verheißung gewährt (Joh. 16, 23). Aber auch danken tun wir durch Ihn: „Singet und spielet dem Herrn in euren Herzen, saget dem Vater allezeit Dank im Namen unseres Herrn Jesus Christus“ (Eph. 5, 19). Der im ständigen Kontakt des Herzens wiederholte Blick auf ihn wird den Menschen wandeln, wie der Mystiker Jean Rigoleuc (1595—1638) sagte: „Dieser Blick ist aus sich selbst allein fähig, wunderbare Wirkungen in der Seele hervorzubringen, so wie ein bloßer Blick auf die echerne Schlange genügte, um von einem Schlangenbiß geheilt zu werden. Denn alles, was in Jesus sich findet, ist nicht nur heilig, sondern auch heiligmachend und dem Wesen nach fähig, in den gutgeneigten Seelen, die sich befließigen, es zu erwägen, sich einzuprägen“ (9). So ist das Ziel, daß das, was in der Taufe begonnen hat, sich im Laufe des Lebens vollende. In unablässigem liebendem Beten und Rufen möchte der Mensch seinerseits alles tun, um Christus und seiner mächtigen Gnade die Wege zu bereiten, damit durch den großen „alchemistischen“ Prozeß aus dem natürlichen Menschen ein übernatürlicher werde, aus dem bloßen Menschen ein seinshafter Christ, aus dem Egozentriker der, der sagen kann: „Ich lebe, aber nicht ich, sondern Christus in mir.“

## DAS GEHEIMNIS DES HERZENS

Nicht zufällig heißt es in den Anweisungen der Philokalie, daß der Mensch, so wie er den Atemstrom von der Nase in die Brust zieht, auch die Gedanken vom Hirn ins Herz ziehen solle. Das ist ein weiterer Grund, warum die Übung der Centurie des Kallistus und des russischen Pilgers sich bewähren mußte: weil sie das Geheimnis des Herzens ernst nimmt.

Schon rein körperlich gesehen ist das Herz eine Mitte, ist dort, wo sich die Längsachse und die Querachse des Menschen kreuzen, ist in der Mitte zwischen Gehirn und Geschlechtsorgan. Schon körperlich geht vom Herzen das Blut bis in die letzten Verästelungen des Körpers, und das Blut ist der Träger von Leben und Wärme. So ist es schon körperlich der Ausdruck, daß dort auch die Mitte des inneren Menschen sein soll. Wer recht aus dem Herzzentrum lebt, ist in Harmonie zwischen der vertikalen Gottverbundenheit und der horizontalen Kosmos- und Menschenverbundenheit. Er ist in der Mitte zwischen oben und unten. Er verfällt keinem ungesunden Spiritualismus und blutleeren Denken und erliegt nicht dem Sog von Erde, Blut und Sexus. Vielmehr verbindet er die beiden Extreme. Das Herzdenken ist blutvoll und lebendig, seine Liebe ist bis in die eheliche Geschlechtlichkeit hinein geistdurchwirkt. Es gibt ein nur von unten bestimmtes Wollen, das brutal und triebhaft ist. Es gibt ein kaltes, berechnendes, aus dem bloßen Intellekt geborenes Wollen. Das aus dem Herzen geborene Wollen meidet beide Extreme und ist fest, stark, treu, liebend. Zur Zeit, als der moderne Rationalismus aufkam, der so verheerende Folgen haben sollte, offenbarte Christus, daß man besonders sein Herz betrachten und verehren sollte. In der Herz-Jesu- und Herz-Maria-Verehrung sind Werte enthalten, die man nicht mit einem liturgisch interessierten Blick auf die Urkirche einfach abtun sollte. Die Dinge schließen sich nicht aus. Man mag von einem Primat des Logos bei Benedikt, des Eros bei Franziskus, des Ethos bei Ignatius sprechen — es sind Nuancierungen. Nur der liebedurchglühte Liturge feiert die Liturgie im Sinn des Hohenpriesters, nur der liebende Tatmensch und Ethiker wirkt aufbauend und wird nicht zum Fanatiker oder Vergewaltiger der Menschen. Immer wieder kommt es auf das Herzzentrum an. Ein Augustinus, ein Pascal und im Anschluß an sie ein Guardini konn-

ten nicht genug auf die Bedeutung dieses Herzens hinweisen, auf sein Geheimnis. Aber auch die Tiefenpsychologen wissen, daß das Herz das Symbol des Personkerns, des Ichkerns und des Selbst ist (10). Und auch von den übernatürlichen Realitäten heißt es: Christus wohne im Herzen, der Heilige Geist wohne und wirke im Herzen, das Herz sei der Tempel der Heiligsten Dreifaltigkeit. Nicht nur das Herz der hl. Theresia von Avila wurde vom Pfeil des Seraph durchbohrt, bis ins physische Herz hinein, auch bei manch andern Heiligen zeigten sich sehr eigenartige Phänomene, in denen sich ihr innerer Umwandlungsprozeß bis ins Herz hinein offenbarte.

Das Herz ist aber nicht ohne weiteres in Ordnung, es hat seine großen Gefahren. Es muß vielleicht einen langen Weg durchlaufen, bis es wirklich „in der Mitte“ ist. Es muß gereinigt werden von den ungesunden Einflüssen von oben und unten. Es ist allzu oft fixiert an etwas Relatives und ist doch „unruhig bis es ruht in Gott“, bis es alle Fixierungen an Geschöpfliches, das ihm zum Götzen wird, aufgibt und Ort des absoluten Wertes wird. Der absolute Wert aber ist „Gott, aufgeleuchtet im Antlitz eines Menschen“, in Jesus Christus. Wenn deswegen durch das verehrende und liebende Gegenwärtigsetzen Jesu Christi im Herzen ER gegenwärtig ist, wenn ER in ständigem Anruf „inhaliert“ wird und ausgeatmet bis in die letzte Zelle des Körpers hinaus und bis an die Grenzen des Kosmos, dann fällt das subjektive Zentrum mit dem objektiven, das „Herz des Menschen“ mit dem „Herzen der Welt“ zusammen, dann ist das innere „Zifferblatt“ geordnet: Christus in der Mitte, das Absolute — und alle „Tierkreiszeichen“ im schönen Gleichgewicht: die Triebe nach Macht, Reichtum, Geltung, Wissen, Eros, Sexus eingeordnet in den Gottgewollte, keiner verabsolutiert, vergötzt, in den Mittelpunkt gerückt und damit dämonisiert. Unerschöpflich ist das Geheimnis des Herzens.

## DAS GEHEIMNIS VON RHYTHMUS UND ATMEN

Die Wissenschaft ist auf verschiedenen Gebieten daran, von der Atomphysik bis zur Biologie und experimentellen Psychologie, immer tiefer in die Geheimnisse der Rhythmik vorzudringen. Der ganze Kosmos und die ganze Geschichte sind auf Maß, Zahl und Rhythmus aufgebaut. Auf die Tiefenschichten der Seele wirkt das Rhythmische besonders stark, und dort wirkt sich das starre Durchkreuzen kosmischer Rhythmik besonders tragisch aus. Der müde Soldat kann durch den Rhythmus der Marschmusik wie elektrisiert werden und alle Müdigkeit überwinden, die Rhythmik der Tanzmusik beschwingt Körper und Geist. Es ist deswegen nicht sinnlos, wenn Mantram-Yoga und östliches Herzensgebet auf die Rhythmik des Herzschlages oder des Atems Rücksicht nimmt und manche wertvolle Hinweise können wenigstens mit Nutzen überdacht werden. Sicher sind hier Gefahren. Statt sich leise und gelöst einzuschmiegen in den natürlichen Rhythmus des Atems kann der westliche Mensch daraus einen Drill und Krampf machen, das Gegenteil des Gemeinten. Man kann alles falsch machen, selbst das Brotessen ist schädlich, wenn es hastig und übermäßig geschieht. Die Verbindung mit dem Atemrhythmus möchte im Grunde, daß die ständige Erinnerung an Christus, die Anbetung, die Liebe, die Hingabe so schlicht und selbstverständlich würde wie das Atmen, so einfach und unkompliziert wie Brot und Milch, eben tägliche Nahrung des Geistes.

Graf von Dürckheim hörte von einem Meister des Ostens: „Damit etwas religiöse Bedeutung erlangen kann, müssen nur zwei Bedingungen erfüllt sein: Es muß einfach sein und wiederholbar.“ „Steter Tropfen höhlt den Stein“, alles ist „einfach und wiederholbar“ dabei. Seit den Zeiten der Veden wußte der Osten vom Wert des Mantrams, des ständig wiederholten einfachen Wortes oder kurzen Gebetes. Östliche Weisheit, Psy-

chologie und Tiefenpsychologie treten unbedingt dafür ein, daß Rosenkranz, Litanei und alle Wiederholungsgebete einen tiefen Sinn haben. Der Geist Gottes ist wohl am Werk, daß er von Fatima und vom Vatikan aus seit Leo XIII. immer wieder auf die gewaltige Bedeutung des Rosenkranzes hinweist und vielleicht auch, daß er dem komplizierten und tausendfach zerrissenen modernen Gottsucher den Weg des Jesus-Gebetes zeigt: „einfach und wiederholbar“. Viele Menschen kommen heute vor lauter Problematik und Kompliziertheit weder zum Leben noch zu Gott. Und doch bleibt ewig wahr das Wort Christi: „Wenn ihr nicht die große ‚Metanoia‘, das große ‚Umdenken‘ vollzieht (um 180°) und werdet wie die Kinder, so habt ihr keinen Teil am Himmelreich.“ Im Jesus-Gebet ist alles „einfach und wiederholbar“ — nichts von Problematik und unruhiger Abwechslung. Ja, es wird immer einfacher. Auch die Centurie weiß es, auch der russische Pilger weiß es, im Jesus-Gebet Erfahrene bestätigen es: fast alle kommen von dem Gebetchen „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner“ (oder „unser“) im Laufe der Jahre zum bloßen Atmen des Heiligsten Namens selbst, und darin ist alles enthalten: Anbetung und Dank und Bewunderung und Liebe und Hingabe und Bitte für jegliche Kreatur. — Baron von Hügel hat an der Gestalt der hl. Katharina von Genua die Grundregeln des religiösen Reisens studiert und in zwei großen Bänden dargelegt. Diese Grundregel heißt: immer einfacher und immer intensiver. Gemessen an diesem Grundgesetz ist das Jesusgebet das religiös Gesundeste, das man sich denken kann. Der unruhige Geist, das unruhige Herz werden stets neue Sensationen suchen, auch auf religiösem Gebiet. Für diejenigen, die ernst machen möchten, wie die Mönche der Thebais und des Athos, wie die Starzen Rußlands, wie ein hl. Bernhard von Clairvaux und ein hl. Bernhardin von Siena, ein Wolf von Rippertschwand und ein Pfarrer Blumhardt war es genug, ein Leben füllend. Und für jene modernen Menschen, die

anfangs geschildert wurden, ist es genug, ihr Leben füllend. Es kann ihnen vieles genommen werden, der liebste Mensch, Geld und Gut, Ehre und guter Name, aber das Wesentliche haben sie in sich, tragen sie mit, selbst in Gefängnis und Tod hinein, ins Spital und Sanatorium. Es sind die Stillen im Land, die Glücklichen, die innerlich Reichen, die abzugeben haben an andere, nicht aus Eigenem, sondern weil der Herr in ihnen ist, weil sie in ständiger Kommunion mit ihm stehen, der das Leben, das Licht der Welt, die Liebe ist. Wer hungrig nicht nach intellektuellem Wissen, sondern nach Nahrung für den inneren Menschen die Centurie des Kallistus liest, wird nicht auf den Gedanken kommen, jedes Wort, das für Mönche geschrieben ist, einfach buchstäblich erfüllen zu sollen, aber er wird genug Anregung finden auf dem Weg zum „Vollalter Christi“.

ANMERKUNGEN  
ZUR CENTURIE

Über die beiden Autoren, die Athosmönche *Kallistus* und *Ignatius* ist nur wenig bekannt. *Kallistus* war 1397 Patriarch von Konstantinopel; von ihm stammen auch noch einige kleine asketische Schriften.

- (1) „Hesychia“ wird in der lat. Übersetzung nicht ganz zutreffend mit „pax“ = Friede wiedergegeben; es bezeichnet einen aktiven Zustand der Ruhe und wird hier mit „Ruhe“ übersetzt.
- (2) Der hl. *Johannes Klimakus* (ca. 525—605) trat ins Kloster auf dem Sinai und lebte dann in der Einsamkeit von Tola, bis er nach 40 Jahren als Abt ins Kloster zurückgeholt wurde. In seinem berühmten Buche, der „Himmelsleiter“ (daher sein Name: „Klimax“ = Leiter) zeigt er den Weg zur Vollendung in 30 Stufen. Mit der Empfehlung der Anrufung des Namens Jesu steht er am Anfang der hesychastischen Askese. (Bardenhewer, Geschichte der altkirchl. Literatur, Bd. 5, S. 79 ff; Hugo Ball, Byzantinisches Christentum, S. 3—60.)
- (3) *Beseleel*, hebr. Bezal-El: „im Schatten Gottes“, Sohn des Uri aus dem Stamme Juda. Er wurde von Gott ausgewählt, die Stiftshütte und alle heiligen Geräte zu erstellen. (2. Mose, 31, 2; 35, 30; 36, 1; 37, 1; 38, 22.)
- (4) Der hl. *Isaak* lebte im 7. Jahrh. als Mönch und Asket. Er war kurze Zeit Bischof von Ninive; großer Lehrer der byzantinischen Kirche. Er starb im Kloster Rabban Schabor.
- (5) *Arsenius der Große*, ein vornehmer Römer, wurde an den Hof von Konstantinopel berufen, zog sich um 395 in die Sketische Wüste zurück und starb 445 in Troja bei Babylon. Verfasser zweier kleiner Mahnschriften für Mönche.
- (6) Der hl. *Basilius der Große* (ca. 330—379), Bruder des hl. Gregor von Nyssa, Metropolit von Caesarea. Als bedeutender Reformator des orientalischen Mönchtums arbeitete er zwei grundlegende Regeln für Mönche aus.
- (7) Wohl *Elias von Kreta*, im 9.—10. Jahrh. Metropolit von Kreta, der u. a. Kommentare zu Gregor von Nazianz und zur „Leiter“ des Joh. Klimakus schrieb.
- (8) Der hl. *Markus der Eremit* 4.—5. Jahrh. stand zuerst einem Kloster in Galatien (Ankara) vor und lebte später in der Einsamkeit.
- (9) Der sel. *Simeon Metaphrastes* war Bearbeiter und Verfasser von Heiligenviten.

- (10) Anspielung auf die mittlere (die königliche) Türe in der Ikonostase, der Bilderwand des byzantinischen Kirchenraumes, durch die nur der Priester schreiten darf.
- (11) Der hl. *Petrus Damaszenus* lebte im 12. Jahrh.
- (12) *Nikephoros* war ein Athosmönch des 14. Jahrh.; er schrieb eine Abhandlung über die „Nüchternheit und Wachsamkeit des Herzens“.
- (13) Eine gleiche physiologische Vorstellung hat auch *Theodoret von Cyrus* (ca. 393—460). Er schreibt (zusammengedogen): „Da das Herz vom Schöpfer zur Quelle der natürlichen Wärme gemacht wurde, von der der ganze Körper Wärme empfängt, braucht es auch selber Erquickung. Dafür hat der Schöpfer mittels des Einatmens durch die Lunge gesorgt. Diese nimmt die frische Luft um uns durch die Luftröhre in sich auf und leitet sie in die linke Herzkammer. Die Lunge aber, die die reine Luft dem Herzen zuführt, nimmt dafür die schon verbrauchte in sich auf und entläßt sie als etwas Überflüssiges nach außen.“ (De Providentia, Oratio III, in Patr. Gr.-Lat., Bd. 83, S. 589/90.)
- (14) Die äußere Form, aber noch ohne die Worte, die den Inhalt des Herzensgebetes bilden, finden wir schon bei *Simon dem „neuen Theologen“* (ca. 966—1042) in: „Methode des heiligen Gebetes und des Aufmerkens“. Er schreibt: „Nachdem du dich in einer ruhigen Zelle in eine Ecke zurückgezogen hast, tue, was ich dir sage: Schließe die Türe und erhebe deinen Geist über alle irdischen und zeitlichen Dinge. Lege dann dein Kinn auf die Brust und richte deine leiblichen Augen mitsamt dem ganzen Geist auf die Mitte des Bauches, also auf den Nabel und zwinge den Atem, der durch die Nase kommt, indem du nicht mehr atmest wie es dir beliebt und versuche im Geiste in deinem Innern den Ort des Herzens zu finden, wo alle Kräfte der Seele zusammenkommen. Im Anfange wirst du dort nur Finsternis und Undurchdringlichkeit finden, aber wenn du ausharrst und dies Tun durch Tag und Nacht hindurch übst, findest du — o Wunder! — eine Glückseligkeit ohne Grenzen...“ (Vacant-Mangenot, Dictionnaire de Théologie catholique, Bd. 11, S. 1752.)
- (15) Der hl. *Johannes Chrysostomus* (ca. 344—407) stammte aus Antiochia, wo er zuerst Prediger war. Zog sich ca. 375 in die Einsamkeit zurück. 398 Patriarch von Konstantinopel. Großer geistlicher Redner und Kirchenvater der Ostkirche.
- (16) Der hl. *Hesychius*, 6.—7. Jahrh. war Hegumenos des Dornstrauchklosters, Verfasser der Schrift „An Theodul, über die Enthaltbarkeit und das Gebet“.

- (17) Das griech. „nep̄sis“ wird in der lat. Übersetzung mit *vigilantia* = Wachsamkeit wiedergegeben, was der Bedeutung des Wortes nicht entspricht; es wird hier mit Enthaltsamkeit, Nüchternheit übersetzt.
- (18) Der hl. *Nilus der Asket* lebte zu Ende des 4. Jahrh. Einer vornehmen Familie in Konstantinopel entstammend, wurde er Vorsteher einer Mönchsniederlassung bei Ancyra. Ausgedehntes Schrifttum über das Mönchsleben, zahlreiche Briefe.
- (19) Der hl. *Gregor von Nazianz* (329—390) in Kappadokien. Kirchenlehrer der Ostkirche, der „Theologe“ genannt. Freund des hl. Basilius. 381 Bischof von Konstantinopel. Hinterließ Reden, Briefe, Gedichte. Besinnliche, hochbegabte Dichternatur.
- (20) Der hl. *Maximus Confessor* (ca. 580—662) in Konstantinopel. Zuerst kaiserlicher Sekretär, dann Mönch und später Abt des Klosters Chrysopolis. Wurde unter Konstantin II. gemartert und starb in der Verbannung. Tief sinniger Mystiker der Ostkirche.
- (21) Der hl. *Makarius der Große oder der Ägypter* (330—390) lebte 60 Jahre lang als Einsiedler in der Wüste. Verfasser eines Hirtenschreibens für jüngere Mönche.
- (22) Das griech. „*apathia*“, das wörtlich Leidenschaftslosigkeit bedeutet, wird hier teilweise sinngemäß auch mit Gelassenheit übersetzt. — Diese christliche „*apathia*“ hat nichts mit Stoizismus zu tun; sie ist vielmehr der höchste und lebendigste Zustand der Ruhe, in der Gott selbst vom Menschen Besitz nimmt. — Nach der „Himmelsleiter“ von Joh. Klimakus ist die *Apathia* „der im Herzen wohnende Geisteshimmel, welcher die Umtriebe der Dämonen nur noch für Spielereien erachtet“ und „ein Wissen um die Gedanken und eine gesicherte oder unverletzliche Meditation des Geistes“. („Himmelsleiter“, 29, Migne, Patr. Gr., Bd. 88, S. 579—1210.)
- (23) Der hl. *Diadochos*, Bischof von Photike, lebte im 5. Jahrh. Ihm werden die 100 „Kapitel über die geistliche Vollkommenheit“ zugeschrieben.
- (24) Der hl. *Barsanuphius* lebte zu Anfang des 6. Jahrh. im Seriduskloster als Einsiedler und Mönch.
- (25) *Johannes von Karpatos* lebte im 7. Jahrh. Bischof, Verfasser einer Reihe von Lehr- und Mahnworte für Mönche.
- (26) Der hl. *Johannes Damaszenus* (geb. zu Ende des 7. Jahrh.) trat ins Kloster des hl. Sabas bei Jerusalem. Sein Werk „Quelle der Erkenntnis“ ist noch heute das dogmatische Lehrbuch der Ostkirche. Verfasser geistlicher Lieder. Seine Apologien der Bilderverehrung gehören zum Besten, was über die Bilderfrage geschrieben wurde.

- (27) Der hl. *Elias Ecdicus*, Priester, war Autor der „Tugendliebe der heiligen Enthaltsamkeit“.
- (28) *Paulus von Latros* war ein Säulenheiliger.
- (29) *Evagrius von Pontus* (345—399) war Schreiber und Schriftsteller in Konstantinopel und Ägypten.
- (30) *Dionysius Areopagita* (Pseudo-Dionysius). Die vielumstrittenen Schriften des Dionysius, den noch Maximus Confessor im 7. Jahrh. als den Areopagiten der Apostelgeschichte verteidigt, stehen stark unter dem Einfluß des Neuplatonikers Proklus (410—485) und sind nicht vor dem Ende des 5. Jahrh. entstanden. (Bardenhewer, a.a.O., Bd. 4, S. 282 ff; Hugo Ball, a.a.O. S. 63—247.)
- (31) Der hl. *Philotheus* (Kokkinas), Patriarch von Konstantinopel, (geb. zu Ende des 13. Jahrh., † 1379) war Mönch auf dem Athos, dann Abt der Lavra, später Bischof. Palamitischer Theologe.
- (32) Der hl. *Gregor von Nyssa* (ca. 335—394), Bruder des hl. Basilius. Kirchenvater und großer Redner. Guter Philosoph platonischer Richtung, fruchtbarer theologischer Schriftsteller.
- (33) Der hl. *Isidor*, geb. in Alexandrien in der 2. Hälfte des 4. Jahrh., gest. ca. 440. Ägyptischer Mönch, später Abt. Hochgebildeter Kirchenschriftsteller.
- (34) Der große hl. *Antonius*, geb. 251 in Oberägypten. Zog sich schon als Jüngling für immer in die Wüste zurück. In der Ostkirche „Stern der Wüste“ und „Vater der Mönche“ genannt.
- (35) Der hl. *Ephräm der Syrer* (ca. 306—373). Gründer der geistlichen Schule in Edessa, berühmtester Kirchenvater der syrischen Kirche. Religiöse Lyrik.

## ANMERKUNGEN ZUM NACHWORT

- (1) Wer über die bisherigen griechischen, kirchenslawischen und russischen Ausgaben der Philokalie sich unterrichten will, findet das Nötige bei der früheren deutschen Ausgabe der Centurie des Callistus in der Einleitung. Es ist das Buch: Ammann, A. M., S. J.: Die Gottesschau im palamitischen Hesychasmus. Ein Handbuch der spätbyzantinischen Mystik. (Das östliche Christentum Heft 6/7). Würzburg 1938. Weitere Hinweise in den in Anmerkung 2 zu nennenden Übersetzungen.

<sup>1)</sup> Das Herzensgebet

- (2) Englische Übersetzung: *Writings from the Philokalia on the Prayer of the heart*. By Kadloubovsky and Palmer. London, o. J. Französische Übersetzung: *Petite Philocalie de la Prière du Coeur*. Par Jean Gouillard. Editions des Cahiers du Sud, Paris 1953. Eine deutsche Ausgabe der Philokalia ist vorgesehen bei Benziger, Einsiedeln/Köln.
- (3) Über den Berg Athos siehe besonders: Eller, Karl: *Der hl. Berg Athos*. München-Planegg 1954. — Fallmerayer, Jakob Philipp: *Hagion-Oros oder der Heilige Berg Athos*. Wien 1949. — Pabel, Reinhold: *Athos, der Heilige Berg*. Münster, Westf. 1940. Mit ausführlichem Verzeichnis der Athos-Literatur S. XIII. f.
- (4) Smolitsch, Igor: *Leben und Lehre der Starzen*. Wien 1936. 2. Auflage: Hegner, Köln und Olten 1952.
- (5) Erste deutsche Übersetzung von Reinhold von Walter: *Ein russisches Pilgerleben*. Berlin 1925. Neue Übersetzung von Lydia Meli-Badgasarowa: *Erzählungen eines russischen Pilgers*. Luzern 1944. — Lizenzausgabe dieser Übersetzung in den „Zeugen des Wortes“, bei Herder-Freiburg 1951. — Sehr gute französische Ausgabe in der Übersetzung von Jean Gauvin: *Récits d'un pèlerin russe à son père spirituelle*. La Baconnière, Neuchâtel 1943. Vergleiche dazu die ganze später aufgeführte Literatur zum Jesusgebet.
- (6) Walter Nigg: *Des Pilgers Wiederkehr*. Artemis-Verlag, Zürich 1954.
- (7) Einzelheiten über den Gebrauch des Namens *Jahwe* siehe bei Bonsiven: *Le Judaïsme Paléstinien I.*, S. 118—121. Beauchesne et Fils, Paris, 1934. — Zum ganzen Problem: Giesebrecht, F.: *Die alttestamentliche Schätzung des Gottesnamens*.
- (8) Über Niklaus Wolf siehe: Alfons Rosenberg: *Der Christ und die Erde*. Olten 1953, S. 52 ff. Literatur über Wolf ebend. S. 306 Anmerkung 18.
- (9) zitiert bei Kologriwof: *Das Wort des Lebens*. Pustet, Regensburg 1938, S. 347.
- (10) cf. Wilfried Daim: *Tiefenpsychologie und Erlösung*. Herold-Verlag, Wien 1954, S. 156 ff.

## BIBLIOGRAPHISCHE HINWEISE

1. Für religiös-erbauliche Zwecke sei besonders hingewiesen auf die in den Anmerkungen schon genannten Bücher: Erzählungen eines russischen Pilgers, Philokalia, und Nigg: *Des Pilgers Wiederkehr*. — Von einer ähnlichen Übung handelt das Buch von Lorenzo Sales: *Jesus spricht zur Welt*. Übersetzt von P. Hippoliti, Freiburg i. U. 1950.
  2. Für die wissenschaftliche Beschäftigung und Vertiefung sei außer auf die in den Anmerkungen schon genannten Werke hingewiesen auf folgende Bücher und widrigeren Artikel:
- Ammann: cf. Anmerkung (1) zum Nachwort.
- Arkhangelsky: *Nil Sorky et Vassiane Patrikiëff. Leurs travaux littéraires et leurs idées dans la Russie ancienne*. Petersburg 1882.
- Arseniew: *Ostkirche und Mystik*. Reinhardt München 1943.
- Arseniew: *Das Heilige Moskau*. Schönigh Paderborn 1940.
- Bailey, Theodor: *The Story of a Russian Pilgrim*. London 1930.
- Benz, Ernst: *Russische Heiligenlegenden*. Verlag Die Waage, Zürich 1953.
- Behr-Siegel: *La Prière à Jésus*, In: *Dieu vivant*, 1947, No. 8. Editions du Seuil, Paris.
- Berg, Ludwig: *Ex Oriente. Religiöse und philosophische Probleme des Ostens und des Westens*. Mainz 1927.
- Berguer, G.: *La puissance du nom*. Communication au VI. Congrès international d'histoire des religions, Bruxelles 1935. In: *Archives de Psychologie de la Suisse Romande*, tome 25, 1936.
- Bubnoff, N.: *Russische Frömmigkeit. Briefe eines Starzen*. Metopen-Verlag, Wiesbaden 1947.
- Bois, J.: *Les hésychastes avant le XIV.<sup>e</sup> siècle*. In: *Echos d'Orient*. 1901/02. T. V. p. 4 ff.
- Grégoire le Sinaïte et l'hésychasme à l'Athos au XIV. siècle. In: *Echos d'Orient*, 1901/02. T. V.
- Bousset & Gunkel: *Forschungen zur Religion und Literatur des Alten und Neuen Testaments*. Göttingen 1903.
- Bousset: *Kyrios Christos. Geschichte des Christusglaubens von den Anfängen des Christentums bis Irenäus*. Göttingen 1913.
- Briantschaninow, Ignatius, Bischof: *Über das Jesusgebet* (auf russisch, Petersburg 1867). Auf Englisch erschienen unter dem Titel: *Brianchaninov: On the Prayer of Jesus in Ascetic Essays*. London 1952.

- Brockington, L.: The Hebrew Conception of Personality in Relation to the Knowledge of God. In: *Journal of Theological Studies*. Jan—April 1946.
- Bulgakow, S.: *The Orthodox Church*. London 1935.
- H. de B.: La Prière du coeur. In: *Messenger de l'Exarchat du Patriarche Russe en Europe Occidentale*. 4. Jahrg. (1953). S. 13—40.
- Crainic N.: Das Jesusgebet. In: *Zeitschrift für Kirchengeschichte* 1941.
- Deissmann, A.: The Name Jesus. In: *Mysterium Christi. Christological Studies by British and German Theologians*. London 1930.
- Delehaye, H.: *Synaxarium Ecclesiae Constantinopolitanae*. Bruxelles 1902.
- Doblie, Bateman: *Saint Seraphim of Sarow. Concerning the Aim of the Christian Life*. London 1936.
- Doer, F.: *Diadochos von Photike und die Messalianer*. Freiburg i. Br. 1937.
- Ehrenberg, H.: *Östliches Christentum. Dokumente*. 2 Bände. Beckh, München, o. J. (ca. 1923).
- Etudes Carmélitaines: *Technique et Contemplation*. Desclée de Brouwer, Bruges, 1949. Besonders der Beitrag von André Bloom: *Contemplation et Ascèse: contribution Orthodoxe*. Auch der Beitrag von Siddheswarānanda: *La technique Hindoue de la méditation, enthält wichtige Gedanken über die Verbindung von Atem und Gebet, den Namen, das Herz*.
- French, R. M.: *The Way of a Pilgrim*. London 1930. — *The Pilgrim continues his way*. London 1943.
- Gardet, L.: Un problème de mystique comparée. In: *Revue Thomiste* 1952. S. 642 ff.
- Gauvain, J.: *Récits d'un pèlerin Russe*. Cahiers du Rhône. Neuchâtel 1945.
- Giesebrecht, F.: *Die alttestamentliche Schätzung des Gottesnamens*. Königsberg 1901.
- Guillaumont, A.: Les sens du nom du coeur dans l'Antiquité. In: *Etudes Carmélitaines*, Band: Le Coeur.
- Gorodetky, N.: *The humiliated Christ in modern Russian thought*. London 1938.
- Hauherr, J.: La méthode d'Oraison hésychaste. In: *Orientalia Christiana*. Rome vol. IX. (1927) No. 36.
- Hauherr, J.: Note sur l'inventeur de la méthode hésychaste. In: *Orientalia Christiana*, vol. XX. (1903) No. 66.
- Hauherr, J. & Horm, G.: Un grand mystique byzantin. Vie de Siméon le Nouveau Théologien. In: *Orientalia Christiana*. vol. XII. (1928) No. 45.

- Hauherr, J. & Horm, G.: Barsanuphe. Art. in: *Dictionnaire de spiritualité*, von Viller, Cavallera et de Guibert, Paris 1938. t. I. (mit Bibliographie).
- Heitmüller, W.: Im Namen Jesu. Eine sprach- und religionsgeschichtliche Untersuchung zum Neuen Testament, speziell zur altchristlichen Taufe. In: *Bousset & Gunkel: Forschungen zur Religion und Literatur des AT. und NT*. Göttingen 1903. 1. Band. 2. Heft.
- Holl, K.: Enthusiasmus und Bußgewalt beim griechischen Mönchtum. Eine Studie zu Simeon dem Neuen Theologen. Leipzig 1898.
- Jugie, M.: *Theologia dogmatica christianorum orientalium*. 5 Bände. Paris 1926—1935.
- Jugie, M.: Palamas et Palamite. In: *Dictionnaire de Théol. Cath.* Paris, T. XI. 1931.
- Irenikon: Les origines de la méthode d'oraison des hésychastes. In: *Echos d'Orient*. Paris. 1931.
- Irenikon: La prière de Jésus. Tome 20. 1947.
- Kaufmann-Kohler: *Jewish Theology systematically and historically considered*. New-York 1928.
- Kirchhoff, K.: *Die Ostkirche betet*. 4 Bände. Leipzig 1934—1937.
- Kirchhoff, K.: Osterjubiläum der Ostkirche. Hymnen aus der fünfzigjährigen Osterfeier der byzantinischen Kirche. I. Teil. Münster 1940.
- Kirchhoff, K.: *Symeon der Neue Theologe. Licht vom Licht*. Hellerau 1930.
- Kourilas E.: *Histoire de l'ascétisme athonite*. Salonique 1929.
- Krivochéine, B.: Die asketische und theologische Lehre des hl. Gregorius Palamas. In: *Das östliche Christentum*. 1939. Heft 9.
- Lossky, V.: *Essai sur la Théologie mystique de l'Eglise d'Orient*. Aubier, Editions Montaigne 1944.
- Lossky, V.: *La Théologie de la Lumière chez S. Grégoire de Thessalonique*. In: *Dieu vivant*, Paris. 1946.
- Lübeck, K.: Das Mönchswesen der griechischen Kirche. In: *Vorträge und Abhandlungen der Görresgesellschaft*. Köln 1921. S. 30—67.
- Marmorstein A.: *The old Rabbinic Doctrine of God*. London 1927.
- Osten: *Der christliche Osten. Geist und Gestalt*. Herausgegeben von Julius Tyciak, Georg Wunderle, Peter Werhun. Regensburg 1939.
- Pfleger, K.: *Geister, die um Christus ringen*. Salzburg 1934.
- Popov: *Diadoque de Photik et la Prière de Jésus*. In: *Travaux de l'Académie théologique de Kiev*, 1902.

- Petit, L.: Macaire. In: Dictionnaire de Théol. Cath. t. IX. 1926.
- Robinson, N.: Monasticism in orthodox Church. London 1916.
- Recheis, A.: Das Jesusgebet. In: Una Sancta. 9. Jahrg. (1954) Heft 8. S. 1—25. „Kyrios-Verlag, Meitingen.
- Salaville, S.: Formes de prières d'après un Byzantin du XIV.<sup>e</sup> siècle. In: Echos d'Orient t. 34. (Jan./Juni 1940).
- Smolitsch, I.: Leben und Lehre der Starzen. Wien 1936.
- Viller, M.: Nicodème l'Hagiorite. In Revue d'ascétique et de mystique. T. 5. (1924).
- Viller, M.: La spiritualité des premiers siècles chrétiens. Paris 1930.
- Viller, M. & Rahner, K.: Ascese und Mystik in der Väterzeit. Freiburg i. Br. 1939.
- Trubetzkoy, E.: Die religiöse Weltanschauung der altrussischen Ikonenmalerei. Paderborn 1927.
- Tyciak, J.: Östliches Christentum. Warendorf 1935.
- Tyciak, J.: Wege östlicher Theologie. Buchgemeinde Bonn 1946.
- Tyciak, J.: Morgenländische Mystik. Düsseldorf 1949.
- Wunderle: Zur Psychologie des hesychastischen Gebetes. Würzburg.
- Zankow, St.: Das orthodoxe Christentum des Ostens. Berlin 1928.

## INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT des Herausgebers . . . . .	5
EINLEITUNG von André Bloom . . . . .	7
DIE CENTURIE DER MÖNCHE KALLISTUS UND IGNATIUS . . . . .	31
NACHWORT von Prof. Dr. Gebh. Frei . . . . .	135
ANMERKUNGEN . . . . .	158
BIOGRAPHIE . . . . .	163