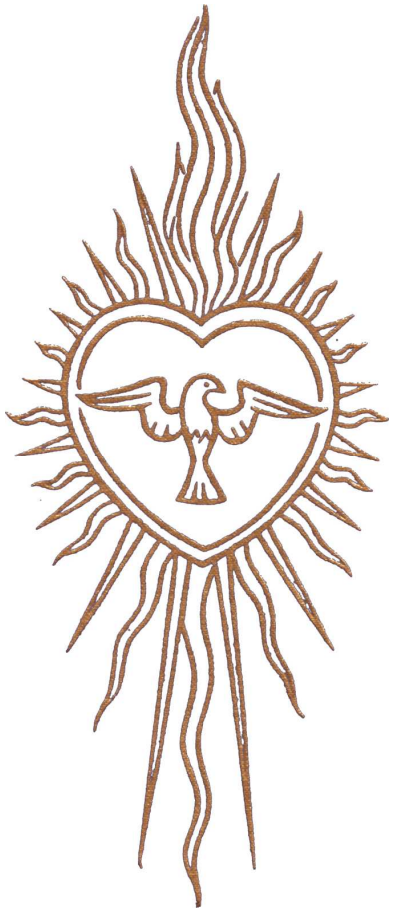
HERZENSGEBET

Ein Weg geistiger Erfahrung



Nach „Philokaleia“ (Berg Athos)

Und „Was ist das Jesus-Gebet“ (Walaam, Finnland)

von Alla Selawry

Arkana-Verlag Friedrich Haug • Ulm/Donau

ZUM GELEIT

Das immerwährende Herzens-Gebet geht auf das Frühchristentum zurück. Apostel Paulus weist darauf hin, immerwährend zu beten. Die im geistigen Leben Erfahrenen, von GOTT Erleuchteten fanden das einfachste und zugleich alles vermögende Mittel zum immerwährenden Gebet in dem Jesus-Gebet, oder dem Gebet des Zöllners im Tempel mit dem Wortlaut: „JESUS CHRISTUS, SOHN GOTTES, ERBARME DICH MEINER“

Es ist eines von den kurzen Gebeten, welche dazu dienen, den Sinn auf CHRISTUS zu lenken und im Bewusstsein SEINER Gegenwart zu leben.

Die geistkundigen Meister leiten den Suchenden anhand dieses Gebetes einen streng methodischen Weg, durch mehrere Stufen; dem Wortgebet, dem aufmerksamen, gedankengetragenen Gebet und dem innigen Gebet des Gemütes bis zum immerwährenden Herzensgebet. Auf jeder Stufe wächst eine Verbindung mit GOTT. Ein Leben vor SEINEM Angesicht führt zu wachsender Ehrfurcht, schmerzlicher Selbsterkenntnis und innerer Wandlung. In dem Maße, als das Herz sich von Selbstsucht reinigt, erwärmt seine Liebe zu CHRISTUS. Der Mensch bringt IHM freiwillig sein Bewusstsein und seine Freiheit dar und bekommt von IHM fortschreitend die Macht zur Selbstbemeisterung. Schließlich zieht die Gottesgnade in das gereinigte Herz ein und entzündet darin eine sonnenhafte Herzens-Erkenntnis, die alle Dinge in ihrem wahren Wesen zeigt. Sie verleiht geistige Vernunft und entfacht warme Liebe zu allen Wesen. Das Reich Gottes erschließt sich im Innern und erfüllt mit Gaben des Heiligen Geistes.

Dieses Gebet wurde durch nahezu 2 Jahrtausende von den Meistern des Betens ausgeübt. Sie sprechen von der Macht dieses Gebetes und hinterlassen ihren Schülern Anleitungen zu seiner kunstgerechten Verrichtung. Solche Anleitungen entstammen, neben Schriften der Kirchenväter, vor allem Einsiedlern und Betern des Ostens aus dem 3. bis 10. Jahrhundert, die in der Philokaleia auf Berg Athos niedergelegt wurden. Später tragen die Beter Russlands vieles dazu bei. Beide Erfahrungen werden in dem Buche „Was ist das Jesus-Gebet“ zusammengetragen (Walaam-Kloster, Finnland, 1936 und 1938).

Die nachfolgenden Ausführungen sind Auszüge aus diesem Buch. Hierbei werden die vorliegenden Originaltexte sinngetreu übersetzt. Wo weitere Ergänzungen aus der Philokaleia hinzukommen, werden die Namen der Väter hinter den jeweiligen Abschnitten vermerkt.

Diese Texte vermitteln einige Grundzüge des Herzensgebetes und führen in die Kunst seiner Verrichtung ein. Zugleich erschließen sie einen Zugang zur Herzenserkenntnis johannäischen Christentums.

I. VOM WESEN DES HERZENSGEBETES

l. Was sucht der Betende?

Was ist das Gebet? Worin beruht sein Wesen? Wie kann man es erlernen? Was erlebt der Betende? — Alle diese Fragen bewegen naturgemäß Herz und Sinn jedes Suchenden, denn im Gebet hält der Mensch Zwiesprache mit Gott, tritt mit IHM in Geistgemeinschaft und lebt in IHM. Die Väter geben Antworten auf diese Fragen, die auf Erfahrungen geisterhellten Betens beruhen und dem Schlichten wie dem Weisen zugänglich sind. Sie wenden sich an jeden Menschen, der GOTT sucht, und führen in die Kunst des Gebetes ein.

Das Leben der Seele ist von ihrer realen Verbindung mit GOTT abhängig. ER ist Schöpfer, Mittelpunkt und Endziel der Menschenseele. IHM verdankt sie ihr Leben und ihre innere Natur. Denn alles erstrebenswerte Irdische (wie Familie und Kinder, Hab und Gut, Ehre und Ruhm) eignet nicht der Seele; es ist zeitlich und vergeht. Die Seele aber, die ihrer Natur nach ewig ist, kommt nur in GOTT zur Ruhe, dem Ewigen, unermessliche Geistes-Gnade Verleihenden. ER bildet das höchste Gut der Menschenseele, dessen schattenhafter Abglanz

alle Schönheit, Weisheit und Liebe dieser Welt ist. In IHM ist der Seele Heimat und ihr naturgemäßer Bereich, aus dem sie kam und zu dem sie zurückkehrt, wie der Leib aus Erde ward und zur Erde zurückkehrt. Wie der irdische Leib nicht aus sich selber lebt, sondern von dem, was die Erde ihm gibt; ebenso kann auch die Seele nicht aus sich selbst leben, sondern nur durch Nahrung des Geistes. (Makarios der Große)

So ist es eine führende Lebensaufgabe, die Verbindung mit Christus mit allem Eifer anzustreben, um mit IHM ewig zu leben. Nur die innerste Herzensliebe vermag dich mit GOTT zu vereinen, dessen Wesen DIE LIEBE ist. Wie ist sie zu gewinnen? Erinnere dich, wie Wärme erzeugt wird, man reibt Holz an Holz (Feuerstein an Feuerstein) und erhält Wärme oder sogar Feuer. Hält man einen Gegenstand an die Sonne, so wird er erwärmt; versammelt man noch mehr Sonnenstrahlen, so entzündet er sich. Die Mittel, um innere Wärme zu erzeugen, sind den äußeren ähnlich: Die Mühen eines tätigen Lebens entsprechen dem Reiben des Holzes. — In dem Maße, als sie das Innere reinigen, entbrennt nach und nach ein Feuer im Herzen. Doch ist das ein langsamer und viel behinderter Weg. Darum haben die im Geiste Erfahrenen durch GOTTES Eingebung das Jesus-Gebet entdeckt und übermittelt, um das Herz für IHN zu erwärmen. Dieser Weg, der einfach und leicht erscheint, ist ebenso schwer, wie die äußeren Arbeiten, führt aber rascher und zuverlässiger zum Ziel: Denn hier verweilt das Bewusstsein unablässig vor dem Angesicht GOTTES, der die Sonne der vernünftigen Welt ist. Das Jesus-Gebet erleuchtet, festigt und belebt den Betenden, besiegt alle sichtbaren und unsichtbaren Feinde und führt zu GOTT empor. So allmächtig und allwirksam ist es. Daraus ergibt sich von selbst, dass man jedem Menschen, der GOTT zu suchen beginnt, neben praktischen Anleitungen sogleich eine volle Unterweisung im Verrichten des Jesus-Gebetes gibt. Auf diesem Wege reinigt und festigt man sich zuverlässiger, wird zum geistig Schauenden und gelangt zu einer inneren Welt. Ohne Kenntnis dieses Weges verweilen die meisten Menschen bloß bei körperlichen oder seelischen Übungen und vergeuden somit fruchtlos ihre Lebenszeit und ihre Mühen.

2. Wodurch wird das Gebet gefördert?

„Durch Arbeit und tätiges Bemühen suchen wir die Reinigung des Herzens. Durch Beschaulichkeit suchen wir eine Hinlenkung des Geistes zu GOTT, DER alle Unreinheit verbrennt und im gereinigten Herzen Einzug hält."

Eine Voraussetzung zum Herzensgebet bilden die rechte Tätigkeit und auch die rechte Beschaulichkeit. Beide entsprechen der leiblich-geistigen Menschennatur und bereiten den Boden für das Gebet. In dem Maße, als wir die Gebote erfüllen, reinigt sich unsere Leidenschaftsnatur; noch mehr erwärmt sich unser Herz im beschaulichen GOTT-Gedenken. — Aber auch dann soll man das tätige Leben nicht lassen, denn es hilft der Beschaulichkeit und schützt vor Hochmut.

Beide Fähigkeiten entwickeln sich aneinander, wobei die Tätigkeit den Anfang des Weges, die Beschaulichkeit seinen Fortgang bestimmt. Niemand kann dieses Gesetz umgehen. Nur wer gelernt hat, treu seine tägliche Arbeit zu verrichten, wird ebenso zuverlässig seine innere Regel erfüllen. Wie willst du Maria sein und GOTT beschaulich dienen, wenn du noch nicht einmal die Stufe der Marta (des äußeren Dienstes) erfüllst?

Von der rechten Tätigkeit

„Nimm jede Arbeit wie aus GOTTES Hand."

Du fragst: Wie soll ich GOTT beim Arbeiten im Bewusstsein halten? Das kannst du, wenn du jede Tätigkeit so verrichtest, wie wenn GOTT sie dir aufträgt. Dagegen wirst du nichts erreichen, wenn du an GOTT denkst und deine Tagesaufgaben vernachlässigst.

Wie erhält man die innere Sammlung bei der täglichen Vielgeschäftigkeit? — Tue deine Arbeit aufmerksam und fleißig, beständig und ohne Hast, wie ein Gotteswerk. Und deine Gedanken werden in IHM sein.

Der sicherste Weg ist der, getreu auf seinem Platze zu verweilen und alles zu erfüllen, was dieser Platz erfordert. Durch getreue, gehorsame Arbeit legt der Mensch die Wurzel des christlichen Lebens in sich. Jede Stufe tätigen Lebens führt zur nächsten Stufe der Reife. Alles ist ein inneres Wachsen, das seine Zeit braucht. Im geistigen Leben ist es genauso, wie in der Kunst und im Handwerk. Man kann nichts überspringen, nichts erraffen, was der inneren Reife nicht entspricht. Lerne alles so zu verrichten, dass dein Herz erwarmt. Halte es so beim Lesen, Beten und Arbeiten und auch im Umgang mit Menschen. Stelle als Vorbild das Handeln Christi vor dich hin und bemühe dich, Gutes zu tun. So wirst du auf dem Wege lebenserfüllter, eigener Erfahrung fortschreiten, bis du zur Behausung GOTTES geworden bist.

Von der Beschaulichkeit

„Das innere Leben zeigt darum so wenig Fortschritte, weil es einen grundlegenden Fehler hat: dieser beruht in der Schwäche unseres Kampfes um die Reinheit unseres Herzens-Erlebens, in unserer Gleichgültigkeit zum geistigen Zustand unseres Herzens. Hier muss die Wiedergeburt beginnen, wenn wir sie wirklich erstreben.“

Wer einen lebendigen Umgang mit GOTT sucht, wendet IHM seine Gedanken zu. Er möchte nur von GOTT lesen, über IHN sinnen und meditieren. Sein Verstand studiert die Inhalte Heiliger Schriften und erwägt sie in allen Einzelheiten. Die denkende Betrachtung allein führt jedoch nicht zum Erstrebten. Der neugierige Verstand dringt in alles ein, verliert sich in scharfsinnigen Hirngespinsten, verstrickt sich in Wissensinhalten oder ergeht sich selbstherrlich in unverbindlich gespiegeltem Wissensgut. -

Wer auch das ganze Evangelium auswendig kennt, handelt unklug, wenn er die gewonnene Wahrheit nicht anwendet: es bleibt wie ein toter Sandhaufen in seinem Kopfe liegen und bringt keine Frucht.

Die im geistigen Leben Erfahrenen warnen davor, den Intellekt auf Kosten alles anderen zu übertreiben. Sie lehnen es streng ab, die Heiligen Schriften bloß theoretisch zu studieren: die denkende Betrachtung für sich allein ist nicht ungefährlich, denn sie gewöhnt an Leichtfertigkeit. Es ist viel leichter, zu spintisieren, als zu beten und nach innen zu lauschen. Auch macht der Intellekt zu Hochmut geneigt, wie jede Verstandestätigkeit, der die Selbstbespiegelung sehr nahe liegt. Das kann unsere Selbsterkenntnis abkühlen und im schmeichelhaften Vorgaukeln gedanklicher Errungenschaften den wahren Fortschritt rauben.

Wer sich um die rechte Beschaulichkeit bemüht, achtet auf das Herzensinnere. Er lebt in Betrachtungen, die sein Herz erwärmen und zu innerer Wandlung aufrufen. Seine Liebe zu GOTT verleiht ihm eine schmerzliche Selbsterkenntnis, welche ihn demütig macht. Seine Vernunft wendet sich CHRISTUS zu und sucht SEINE Wahrheiten zu erfassen, sie zu überdenken, nachzufühlen und zu verwirklichen. Solche Beschaulichkeit verleiht uns sonnenhafte Erkenntnis, die das Herz erfüllt. Hier gedeiht das Gebet, das als inneres Herzensbedürfnis die Meditation ablöst und vertieft.

Tätigkeit und Beschaulichkeit tragen dazu bei, das innere Leben zu ordnen und den Boden für das Herzensgebet zu bereiten.

Von der Lebensordnung

„Bemühst du dich um das Gebet, so trage Sorge, dass dein tägliches Leben in Übereinstimmung zu dieser heiligen Handlung steht und ihr nicht widerspricht. Das ist Grundbedingung, die unumgänglich ist.“

Heute bemüht man sich wohl um christliche Erziehung, führt sie aber nicht zu Ende. Man bleibt bei ihren leichtesten Seiten stehen, während die wichtigsten und schwierigsten Gebiete christlichen Lebens unbeachtet bleiben. Diese unvollendete Erziehung ergibt Menschen, welche sorgsam äußere Gebote befolgen, ohne sich entsprechend um inneren Fortschritt zu kümmern. Sie meiden zwar grobe Fehltritte, beachten aber nicht ihre Herzensregungen, von welchen doch ihre ganze innere Entwicklung abhängt: bald verurteilen sie andere und sind stolz auf ihre Errungenschaften; bald zürnen sie in Selbstgerechtigkeit und verletzen ihre Nächsten. Sie lassen sich von äußerer Schönheit hinreißen oder zu sinnlosen Vergnügungen verleiten, auch vernachlässigen sie aus Trägheit das Gebet oder führen es ohne Aufmerksamkeit formell aus. Sie meinen, das alles hat wenig Gewicht und sind völlig ruhig. — Denn sie beachten ihr Herz nicht, das in seinen selbstischen Regungen jeden Wert ihrer scheinbaren, nur äußerlichen Rechtschaffenheit nimmt.

Eines Tages bemerkt der Mensch an seiner Unzufriedenheit, dass etwas nicht stimmt. Ihm fehlt das Wesentliche: der Friede und die innere Freudigkeit. Er beginnt zu lesen, nachzudenken und wird auf sein Inneres verwiesen. Und was findet er vor? Ein ständiges Umherirren von Gedanken, leidenschaftliches Empfinden, Kälte und Gleichgültigkeit des Herzens und Willkür des Handelns. Mit einem Worte, einen bedauernswerten Seelenzustand. Schließlich begegnet ein Kundiger und erläutert: dein Zustand beruht auf einer Zersetzung innerer Kräfte: Herz und Verstand gehen jeder seines Weges. Du musst beide verbinden, dann erst bekommst du das Steuer deiner Seele in die Hand. Hierzu hilft das Jesus-Gebet. Sobald es in Kraft kommt, vereinigen sich Herz und Verstand und beginnen im Geiste zu leben. Das Gebet bewacht das Herz vor allen unreinen Regungen und vermittelt ihm Festigkeit und inneren Frieden. Dadurch erst ordnet sich das ganze innere und äußere Leben des Menschen. (Theophanos, der Eremit)

3. Zur Ordnung des Gebetes

Das Leben im Gebet hat seine bestimmte Ordnung. Wähle dir eine bestimmte Gebetsverrichtung oder lasse sie dir noch besser von einem Kundigen geben. Bestimme sie nach Inhalt und auch nach Zeitmaß für morgens, mittags und abends, damit dein Gebet keinem Zufall mehr unterliegt, hier wird es gut sein, anfangs häufig, aber nur kurze Zeit zu beten, um den noch ungewohnten Geist nicht abzustoßen. Später magst du das Gebet deinem Bedürfnis und deinen wachsenden Kräften gemäß verlängern.

Die Inhalte der Gebete entnimmst du zunächst dem Gebetbuch. Dringe in ihren Geist ein; überdenke sie, fühle sie durch, lerne sie auswendig und bringe sie dann aus dem eigenen Herzen GOTT dar. Das ist ein Gesetz, das das Wesen echten Gebetes ausmacht. Alles Singen von Psalmen und Sprechen von Gebeten dient als ein Mittel zur Geisterfüllung. Es beseelt und begeistert den Singenden und weckt jenes Empfinden zu GOTT, aus dem das Lied ursprünglich stammt.

Verrichte dein Gebet aufmerksam, in Ehrfurcht und innerer Anstrengung und sprich die Worte langsam und würdevoll, als heilige Handlung, vor GOTT stehend.

Ein kurzes, häufiges Gebet ist wirksamer als lange Gebete

Räume dir innerhalb deiner Gebetsregel auch eine bestimmte Zeit für das Jesus-Gebet ein, das viel unmittelbarer als jedes andere Gebet dein Herz erwärmt und dich in stetem GOTT-Gedenken hält. Wiederhole es, sooft du Sehnsucht danach empfindest.

Von den im Gebet Erfahrenen hören wir, dass für den Neuling ein kurzes, aber häufig geübtes Gebet wirksamer ist, als lange Gebete. — Beim langen Gebet schweift der Verstand eines Ungeübten bald ab, er ist zu schwach, anhaltend vor GOTT zu verweilen, auch das Herz

kühlt bald ab, — Ein unaufmerksames Gebet ist aber kein Gebet mehr. - Ein kurzes, aber häufiges Gebet, wie das Jesus-Gebet, ist dagegen standhafter: der Verstand vertieft sich kurzfristig in GOTT und verweilt mit größerer Wärme vor IHM. Bete kurz und möglichst häufig.

Verweile auf Inhalten, welche dich innerlich ergreifen

Erstrebe nicht, deine Regel bloß bis zu Ende zu führen. Aber suche die innerliche Gebetsstimmung und achte auf warme Gefühle, welche in deinem Herzen aufleben. Lies deine Gebetsordnung verinnerlicht und halte an, sobald ein starkes Gefühl deine Seele ergreift. Verweile ruhig auf solchen Inhalten und bewege sie in deinem Herzen, auch wenn sie die ganze Zeit deiner Gebetsordnung einnehmen. Dies und alles, was das Herz bewegt und erwärmt, ist für das innere Leben fördernd, denn geistiges Leben beruht in der inneren Herzens-Regsamkeit.

Bete mit eigenen Worten

In dem Maße, als du beten lernst, regen sich in dir auch eigene Gebete. Lasse sie nie unbeachtet und verweile auf ihnen. Das ist ein bewährtes Gebot: wo immer deine Seele mit eigenen Worten beten will, soll sie es tun. Lass ihr diese Freiheit. Hier betest du aus dem Herzen, und das Gebet gelangt lieber zu GOTT. Das eigene Gebet ist fruchtbarer als alles andere.

Um das eigene Herzensgebet zu entwickeln, hilft gerade das Jesus-Gebet, das du regelmäßig vollziehst. Übe es immer wieder eine viertel oder eine halbe Stunde lang, wie es dir entspricht. Je mehr du dich bemühst, um so rascher und intimer verbindet sich das Gebet deinem Herzen. Am besten ist es, sich aus aller Kraft anzustrengen und nicht nachzulassen, bis das Gebet sich selbsttätig im Herzen bewegt. Dann musst du es nur noch unterhalten. -

Je mehr das Christus-Gebet sich dem Herzen verbindet, um so stärker erwärmt es sich; um so selbsttätiger wird auch das Gebet, so dass das Feuer des Geistes sich entzündet und fortwährt. Darum umfasst dieses Gebet die innere Ordnung jener, die den Keim des vollkommenen inneren Lebens empfangen haben.

Halte das Ziel des Gebetes stets im Bewusstsein: Jedes Gebet ist gut, wenn es dazu führt, sich GOTT hinzugeben mit dem Empfinden: „Rette mich auf welchem Weg DU willst!“

Erfülle die vorgenommene Ordnung des Gebetes regelmäßig und zuverlässig, so dass dein innerer Mensch daran wachse.

Diese Ordnung gilt für jeden Neuling und Fortgeschrittenen: Beginne täglich mit dem werktätigen Wortgebet. Zunächst wirst du es seinem Wortlaut nach aussprechen und dich dabei um möglichste Sammlung auf seinen Inhalt bemühen. Später wirst du es aufmerksam verrichten und seine Worte mit Aufmerksamkeit und Verständnis verfolgen. Bei fortschreitender Übung wirst du die Inhalte des Gebetes mit warmem Herzen begleiten und wie deine eigenen hervorbringen. Das gehört zur Schulung im Gebet.

4. Stufen des Gebetes

„Nicht nur mit Worten muss man beten, aber auch mit dem Verstande. Nicht nur mit dem Verstande, aber auch mit dem Herzen. So dass der Verstand klar und deutlich erfasst, was die Worte aussprechen und das Herz erlebt, was den Verstand bewegt. All dies zusammen ist das rechte Gebet. Fehlt etwas davon, so ist dein Gebet unvollständig, oder es ist gar keines.“

Wie jede Kunst, bedarf das Gebet der Anleitung Erfahrener und steter eigener Übung. Dabei werden verschiedene Stadien des Gebetes durchschritten, die dem inneren Zustand des

Betenden und seinem fortschreitenden geistigen Wachstum entsprechen.

Wie unsere Beziehung zu GOTT ist, so ist unser Gebet. Wer achtlos lebt und sich um das Seeleninnere nicht kümmert, verrichtet auch seine Gebete gedankenlos nach äußerem Brauch, ohne Aufmerksamkeit und Empfinden.

Wer sich um Läuterung bemüht und äußerlich Gutes tut, noch ohne ins Innere vorzudringen, spricht oder liest zahlreiche Gebete, um an ihnen sein Herz zu erwärmen. Er bemüht sich, sie mit seinem Verstande zu begleiten und nachzuerleben, doch gelingt ihm das nur selten. — Nimmt man diesem seine Wort-Inhalte, so nimmt man ihm das Gebet.

Derjenige, der ins Innere vorgedrungen ist, steht vor GOTT und bringt IHM aus dem Herzen, ohne viel Worte, sein gesammeltes Gebet dar. Zahlreiche Gebetsinhalte würden sein Herzens-Gebet auslöschen.

So hat jede Stufe des inneren Weges ihr eigenes Gebet, wie ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten.

Vom aufmerksamen Verstandes-Gebet

„Erst ist das Gebet selbstgewollte Pflicht — später inneres Herzensbedürfnis."

Die erste Stufe ist ein körperlich verrichtetes, gleichsam werktätiges Gebet; es beruht im Stehen und Lesen der Wortinhalte oder im gewohnheitsmäßigen Hersagen des auswendig Gelernten. Die Aufmerksamkeit entflieht, das Herz bleibt gefühllos. Hier ist das Gebet eine bürgerlich pflichtgemäße, äußere Handlung. Von diesem Anfangsstadium sagen die Väter: Ein bloßes Sprechen oder Singen der Wortlaute entspricht einem Säugling (des Geistes); es ist ein kindhaftes Unvermögen, grob und heidnisch unentwickelt, nur vom Körper vollzogen.

Was nützt es, wenn du den Wortlaut des Gebetes hersagst oder singst, aber dein Verstand dem Inhalt nicht folgt, nicht vor Gott steht, sondern zu anderen Gedanken abschweift? Ein solches Gebet bleibt fruchtlos. Wie soll Gott dich erhören, wenn du selbst auf dich nicht hörst? Verzweifle aber nicht und höre nicht auf, dich zu bemühen, ohngeachtet deines Unvermögens. Nimm dir eine bestimmte Gebets-Verrichtung vor und führe sie üblich zu bestimmten Zeiten durch. Es bedarf vieler Geduld, Mühe und Anstrengung, um aus einem äußerlich verrichteten Gebet zum gesammelten, von Vernunft begleiteten Gebet heranzuwachsen.

Vom aufmerksamen Verstandesgebet

„Bete aufmerksam mit deinem ganzen Sinn und Verstand." (Paulus, Epheser 6/20)
„Wer kein verständiges inneres Gebet hat, der hat überhaupt kein Gebet, sondern nur seine leere Hülle."

Die zweite Stufe ist das aufmerksame Gebet: der Verstand gewöhnt sich nach und nach daran, zur Zeit des Gebetes sich zu sammeln und es von Anfang bis zum Schluss mit Bewusstsein zu begleiten. Allmählich verbindet sich die Aufmerksamkeit mit dem Wortinhalt und spricht ihn wie ihr Eigenes aus.

Je mehr man sich dabei anstrengt, um so besser vollzieht man das Gebet. Die Gedanken beruhigen sich immer mehr.

Vom verständig-herzhaften Gebet

„Durch die ungeteilte Aufmerksamkeit erwärmt sich das Herz für die Inhalte des Gebetes.
Was bisher ein Gedanken-Inhalt war, wird Gemütsinhalt."

Die dritte Stufe ist das verständige, herzhafte Gebet. Ein erschütterndes Wort wird hier zu innerster Erschütterung, eine Bitte führt zum Erleben eigenster Not und Bedürftigkeit . . . Man

geht von einem warmen Empfinden zum anderen über. Wer so betet, betet im Herzen ohne Worte, denn GOTT ist ein GOTT des Herzens. Nur ein solches, von Gedanken und Gefühlen begleitetes Gebet ist wahres Gebet. Die wichtigste Bedingung für das Gelingen des Gebetes ist die Reinigung des Herzens von jeglicher Hinneigung zu Sinnlich-Empfindungsgemäßem. In dem Maße, als das Herz sich reinigt, wird das äußere Gebet übergehen in ein inneres. So entfacht das werktätige Wortgebet das verständig herzhafte Gebet und stützt es in seiner Kraft.

Die Wirkung dieses Gebetes ist zweifach: zunächst führt der Verstand und neigt sich im Herzen Gott zu. Durch mühevolles Anrufen der Hilfe Jesu Christi wird das Herz erwärmt. - In dem Maße als das Herz sich reinigt, wird es mit flammender Freudigkeit erfüllt; diese zieht ihrerseits den Verstand ins Herz, hält ihn dort fest und verbindet ihn mit Gott. „Durch seine Tätigkeit bekämpft er mit GOTTES Hilfe die Leidenschaften; durch die Beschaulichkeit schaut er GOTT, soweit das einem Menschen zugänglich ist.“ (Gregorius der Sinaite, Philokaleia)

Vom immerwährenden Herzensgebet

„Was sucht man durch das Jesus-Gebet? — Man sucht, dass der Funke der Gottesgnade ins Herz dringt und das immerwährende Gebet beginnt.“

Die letzte Stufe werktätigen Gebetes bildet das immerwährende Herzensgebet. Sobald das Herz ein gewisses Maß innerer Reinheit erlangt, zieht die Gottesgnade ein. Von ihrer Wärme angezogen, verweilt der Verstand in ungeteilter Aufmerksamkeit im Herzen, in die Betrachtung GOTTES versenkt. Der stürmische Fluss der Gedanken beruhigt sich; mit der Seele erfolgt dasselbe, wie mit dem blutflüssigen Weibe: ihr Fluss steht still. Vor GOTTES Angesicht stehend, ergießt das Herz seine Hoffnungen und Schmerzen, lauscht SEINEM Wort, singt SEIN Lob, oder steht erschüttert vor IHM.

Das herzhafte Gebet gewinnt an Selbständigkeit und erfolgt bald als werktätiges, durch eigene Anstrengung erzeugtes, bald als selbsttätiges, über den Menschen kommendes. In diesem Stadium wird das Gebet fast immerwährend. Das ist die Grenze, bis zu welcher die Verrichtung des werktätigen Gebetes durch Fleiß und eigene Anstrengung führen kann.

Vom selbsttätigen, schauenden Gebet

Darüber hinaus schildern die Väter noch weitere Stufen reinen geistigen Gebetes, welche über das menschliche Bewusstsein hinausführen. In diesem Zustand greift der Heilige Geist ein und entführt den Betenden ins Herzensinnere. Im ersten Stadium dieses Gebetes behält die Seele ihr Bewusstsein und vermag zu überlegen und sich zu lenken. Im zweiten Stadium wird sie in Ekstase versetzt und zu solcher Schau geführt, dass sie alles um sich vergisst . . . Das ist das schauende Gebet. Apostel Paulus schaute in dieser Verfassung das Paradies. Auch die Propheten lebten in dieser Ekstase, wenn der Heilige Geist sie dazu erhob. (Isaak, der Syrier, Philokaleia)

5. Vom geistigen Alter des Betenden

„Glaube nicht, dass die geschilderten Stufen des Gebetes etwas Willkürliches, künstlich Aufgestelltes seien. Nein, sie sind die notwendige Folge jedes organischen Wachsens.“

Die Übung des Gebetes bedarf strengster Folgerichtigkeit. Seine Entwicklung vollzieht sich organisch, unvermerkt, wie das Wachstum der Pflanze, oder das Heranwachsen des menschlichen Organismus. Alles hat seine Zeit. Der Mensch bringt anfangs in werktätigem Bemühen sein Gebet dar. Dann wird er immer mehr von GOTT ergriffen.

Ein Zustand inneren Wachsens geht in den folgenden über. Solche Stufen sind: das gelesene Wortgebet, das aufmerksame Gebet, das verständig-herzhafte Gebet und schließlich das selbst-

tätige, schauende, rein geistige Gebet, welches in Ekstase hinausführt über unser Bewusstsein.

Wer unter Anleitung Kundiger einen Zustand des Gebetes durchschritten hat, geht zum nächsten über, wenn dazu GOTTES Wille ist. Wie der Mensch im Leiblichen fortschreitet von Kindheit zu Jugend und Reifealter, so verhält es sich auch im Geistigen. Es ist unmöglich, auch nur eine Stufe auszulassen, zu überspringen, oder in entgegengesetzter Richtung zu durchlaufen. Wenn der Mensch die nächsthöhere Stufe erreicht, dann fühlt er anders als auf der vorangehenden. Der Jüngling empfindet anders als ein Kind, er kehrt nie mehr zum Säuglingsalter zurück.

So gibt es auch im geistigen Leben Stufen der Reife, und es ist eine Tatsache, nicht eine Beleidigung, auf verschiedenen Stufen zu stehen. Niemand soll sich darüber beklagen, dass ihm unerreichbar ist, was ein anderer erreicht. Jeder soll sein geistiges Alter in Selbsterkenntnis und Demut auf sich nehmen; denn die Last und Verantwortung höherer Gaben übersteigen ohnehin seine Kräfte. Der werktätig Betende wächst ihnen entgegen durch Aufmerksamkeit, Gottesfurcht, schmerzliche Selbsterkenntnis und reuevolle innere Erschütterung, welche sein Herz reinigen. Er überwindet müßige Denkgespinste, Leidenschaften und Handlungen aus selbstsüchtiger Willkür. Das heranwachsende Herzensgebet erfüllt immer mehr mit Geistesfreudigkeit und Frieden. So verweilt der Betende in seinem Herzen vor GOTT und hält Zwiesprache mit IHM. Er lebt und handelt unter Einwirken des Herzensgebetes vor dem Angesicht GOTTES und wächst von Stufe zu Stufe.

II. ANLEITUNGEN IM HERZENSGEBET

„Für die Kunst des Gebetes gilt dasselbe wie für jede Kunst: man erfasst sie nicht durch theoretische Kenntnisse, sondern nur durch lebenslange Übung.“

Viele wissen nicht, worin die inneren Verrichtungen des Betenden bestehen und verstehen auch nicht, was die Gottbeschaulichkeit ist. Sie haben nie etwas von dem immerwährenden Herzensgebet gehört und meinen, Beten erschöpfe sich in den geschriebenen Texten kirchlicher Gebetbücher. Auch wissen sie nichts von der inneren Zwiesprache mit GOTT im Herzen und haben nie die Fruchtbarkeit dieses Tuns erfahren. Sie verhalten sich zum Gebet wie ein Blindgeborener zum Sonnenlicht; zwar hören sie davon, erfassen es aber nicht, und entbehren auf Grund ihrer Unkundigkeit der geistigen Weisheit und inneren Vervollkommnung.

So sei hier einiges zur Anleitung im verstehenden Herzens-Gebet vorgebracht, womit jeder schlichte, suchende Mensch mit GOTTES Hilfe seine innere Ordnung beginnen kann.

Die innere Belehrung beginnt mit den Worten CHRISTI: „Wenn du betest, kehre in deine Kammer ein, schließe die Türe und bete zum Vater im Verborgenen“ (Matthäus 6,6). Was ist nun diese Kammer? Die äußere, räumliche Behausung ist aus Holz oder Stein und steht an einem Ort. Sie umfasst den einsam Betenden. Die innere Kammer ist das Herz des Menschen, oder sein verborgenes Sinnen (Theophilaktos, Philokaleia). In seinem Herzens-Inneren sollte der Mensch sich häufig einschließen, seinen Geist sammeln und im Gebet vor GOTT verweilen. Das Verrichten des Gebetes fordert von Anfang an große Aufmerksamkeit, Geduld und Durchhaltekraft. Man kann es nicht irgendwie lässig tun. Die Aufmerksamkeit entflieht — man muss sie sammeln. Hirngespinste bedrängen aufdringlich und reizen die Vorstellung — man muss sie vertreiben. Leidenschaften erheben sich - man muss sie bändigen. Schließlich bedroht die scheinbare Fruchtlosigkeit des eigenen Bemühens und lahmt durch Trübsinn und Langeweile — man muss durchtragen und weiter beten. Aus Unkenntnis, Eigenwillen oder Verblendung erfolgen Fehltritte — man muss sie erkennen, bereuen und bessern. Bei alledem gilt es, demutsvoll und ohne Murren das Gebet fortzusetzen und seine ganze Hoffnung auf GOTT zu richten. Wochen, Monate oder Jahre werden vergehen, bis endlich im Herzen das wärmende Licht immerwährenden, begnadeten Gebetes aufleuchtet. —

An das Gebet solltest du möglichst schlicht herantreten, in Aufrichtigkeit, ohne aus dir ir-

gendwelche Gefühle pressen zu wollen. Auch ohne daran zu denken, dass du etwas Besonderes tust. Es ist nur nötig, sich vor GOTT stehend zu erleben als unvollkommener Mensch, der Hilfe sucht, um sein Leben und seine Seele zu ordnen. Im Herzen musst du den Keim aufrichtigen Glaubens haben, dass CHRISTUS JESUS GOTTES Sohn ist, unser Heiland und Retter der Welt, DER allein deine Seele erweckt und in ihr das wirkliche, reine und heilige Leben zu entfachen vermag. Dieses Ziel des Gebetes ist klar im Geiste zu halten. -

Bete in gutem Willen, nicht so sehr zu deinem eigenen geistigen Nutzen, als einfach zur Ehre GOTTES. Diene IHM mit Worten, Gedanken und Taten. - Bringe dir dabei stets zum Bewusstsein: im Gebet wendest du deinen Geist IHM zu, verweilst vor IHM, erschaust IHN mit dem Auge des Geistes und hältst in tiefster Ehrfurcht Zwiesprache mit IHM. Sammle also alle deine Gedanken, lege alle Alltagsgeschäftigkeit beiseite und wende deinen Geist CHRISTUS zu. So beherzige die verborgene Belehrung und beginne, sie auszuüben. Sammle deine Aufmerksamkeit im Herzensinnern und gehe ans Gebet.

1. Der Betende vor GOTT

„Jeder Betende hält Zwiesprache mit GOTT. Wie groß es ist, als sterblicher Mensch mit GOTT, dem Unsterblichen, zu sprechen, vermag kaum jemand auszudrücken . . .“ Johannes Chrysostomos

Der Gegenwartsmensch ist ungewohnt, den unsichtbaren GOTT in seinem Herzen zu erfühlen, wie ein lebendiges, nahes Wesen. Er wird durch entlegene Begriffe der Wissenschaft, der Philosophie und der Theologie davon abgehalten. Und doch ist das die unbedingte Voraussetzung für jedes Gebet.

Vor Beginn des Gebetes stelle dich in Ehrfurcht in die Gegenwart GOTTES, bis zum Bewusstwerden seiner Nähe und erzeuge im Herzen den lebendigen Glauben, dass GOTT dich sieht, und bereit ist, dich zu erhören.

Bringe dir auch zum Bewusstsein, wer GOTT ist und wer du selbst bist. ER ist dein Schöpfer, Herr und Ordner des Alls, in dessen Hand dein irdisches und dein ewiges Leben ruht. — Du bist SEIN Geschöpf, das zwar nach SEINEM Bilde geschaffen ist, aber beim Sündenfall in innere Finsternis versank und geistig erblindete. Wie der Blindgeborene, bittest du IHN ständig um das Augenlicht. - So stehst du in wachsender Gottesfurcht vor IHM und bist von schmerzlichster Selbsterkenntnis erfüllt. Aus dieser Selbsterkenntnis deiner inneren Armseligkeit wendest du dich zu SEINER unermesslichen Güte und bittest IHN im Jesus-Gebet um Hilfe, ein Mensch nach SEINEM Bilde zu werden:

„JESUS CHRISTUS, SOHN GOTTES, ERBARME DICH MEINER.“

Das Aussprechen des Namens JESU CHRISTI hält in fortwährendem Gedenken an IHN, und lehrt nach und nach, im Bewusstsein der Gottesliebe zu leben. Ein solches Gedenken weckt in einem gläubigen Herzen naturgemäß geistige Regungen. Der Betende verweilt vor GOTT, wird von wachsender Ehrfurcht erfüllt und gewinnt eine schmerzliche Selbsterkenntnis. Immer mehr wendet er sich aus warmem Herzen an IHN: „Erbarme DICH meiner“.

Das Leben in GOTT-Gegenwart hat eine mächtige, wandelnde Kraft, unter ihrem Einwirken ändert sich das ganze Gefüge der Seele. Der Mensch gewinnt zunehmend Selbsterkenntnis und zugleich auch die Kraft, seine Schwächen zu überwinden und sich nach und nach immer mehr zu vervollkommnen. -

In dem Maße, als das Herz sich von der Selbstsucht reinigt, wird seine Hinneigung zu GOTT lebendig. Ist das Herz völlig rein, so wird die Hingabe eine flammende und beständige. So verweilst du vor GOTT im Herzensgebet in ehrfürchtiger Anbetung, erfüllt von der Bitte um innere Reinigung, von Hingabe in den Willen GOTTES und einer alles überströmenden Liebe zu IHM. Alles ist hier geistig.

2. Von der Ehrfurcht

„Der Anfang wahren inneren Lebens ist die Gottesfurcht.“ Isaak der Syrier

Ehrfurcht ist jedem denkenden Menschen eigen. Jeder Blick in die Herrlichkeit der Natur ruft

tiefe Verehrung zu dem Schöpfer wach, der diese Welt in Weisheit schuf.

Eine noch tiefere Ehrfurcht ersteht vor dem Schöpfer der Menschenseele, DER selbst Mensch wurde, um uns aus Unvollkommenheit zu gottähnlicher Vollendung zu führen. — Die rechte Gottesfurcht gewinnt der Mensch, wenn er alle äußeren Sorgen zurücklässt, seine ganze Aufmerksamkeit, seine Gedanken und Gefühle auf das Evangelium sammelt und sich ins Betrachten CHRISTI und den Zustand der Seligen vertieft (Seraphim von Sarow).

Tiefste Ehrfurcht und Dankbarkeit ersteht zu CHRISTUS, dem ALL-Liebenden, DER die Schuld der Welt auf sich nimmt; zugleich erfüllt höchste Gottesfurcht vor IHM als Weltenrichter beim Jüngsten Gericht. - Halte Gleichgewicht zwischen beiden Empfindungen und lasse bald die eine, bald die andere auf dich einwirken. Wehre der Furcht vor dem Jüngsten Gericht, dir alle Lebensfreude zu rauben; und lasse dich nie durch die Gottesgüte zur Lässigkeit verleiten. Aber wachse an beiden.

Die Gottesfurcht wird dich stets in Spannkraft halten und dir nie gestatten, deine Glieder, deine Gedanken oder Gefühle gehen zu lassen. Mit Hilfe der Ehrfurcht wirst du allen Versuchungen widerstehen und dein Tagewerk vor SEINEM Angesicht verrichten.

3. Schmerzliche Selbsterkenntnis

„Die schmerzliche Selbsterkenntnis führt zur Wiedergeburt des Geistes.“

Mit dem Jesus-Gebet bittest du GOTT selbst, Wohnung in dir zu nehmen. Sei dir bewusst, was das heißt. Der reinste Heilige Geist soll sich dir nahen. Wer darum bittet, muss zuvor sein Herz gebührend reinigen. Das geschieht durch Gottesfurcht und wachsende, uneingeschränkte Selbsterkenntnis, welche von tiefer Reue begleitet das Herz erfüllt und von allem Unreinen befreit. Dazu verhilft das Jesus-Gebet. -

Nun gibt es ein natürliches Wissen im Menschen, welches Gutes vom Bösen unterscheidet. Dieses legte GOTT in jedes vernunftbegabte Menschenwesen. Wer es nicht hat, begibt sich auf die Stufe des Viehs. — Es gibt aber auch ein geistiges Wissen, welches durch die Kraft innerer Gebetsarbeit erworben wird:

Bei Beginn des Gebetes bitte JESUS CHRISTUS um die rechte Selbsterkenntnis deines noterfüllten, inneren Zustandes, deiner geistigen Dürftigkeit und deines völligen Unvermögens, aus eigener Kraft im Guten zu verbleiben. Bitte IHN, dir durch solche Selbsterkenntnis ein erschüttertes, schmerzerfülltes Herz zu verleihen, und zugleich ein Bewusstsein davon, wie nötig du SEINER gewaltigen Hilfe bedarfst. Der Weg zur Vervollkommnung ist ein Weg der Selbsterkenntnis, dass du blind, taub, bettelarm und nackt bist. Solche Gefühle des Schmerzes über die eigene Unzulänglichkeit sind sichere Mittler innerer Wandlung. Wer sie flieht, flieht den Pfad selbst. Solche Selbsterkenntnis muss wachsen und reifen. Geistige Selbsterkenntnis, welche vor dem Angesicht GOTTES ersteht, erschließt dir das Verborgene in einem bis dahin unerahnten Ausmaß. Schmerzlichste Selbsterkenntnis, welche das Jesus-Gebet begleitet, ist die einzige wirksame Waffe gegen alle Abirrungen auf dem Wege inneren Lebens. Sie öffnet die Augen und lässt das Gefüge der Seele klar überblicken. Die Väter geben hier ein sprechendes Bild: Das Gewissen eines Menschen, der äußerlich lebt, ist einem trüben Wasser gleich, auf dessen Grund wimmeln Gewürm, Schlangen und Krokodile der Bosheit. Der Ahnungslose merkt nichts davon, denn das trübe Wasser verbirgt ihm die klare Sicht. So lebt er sorglos, hält sich für gut und verurteilt andere. - Das Gewissen eines Heiligen ist dagegen einem klaren Wasser gleich, lauter und rein. Im Sonnenlichte der Gottesgnade wird jedes Stäubchen sichtbar

und jedes Stäubchen schmerzt gewaltig, weil es von GOTT trennt. — Wahre Selbsterkenntnis ist Hellsichtigkeit aller eigenen Fehler und Schwächen in einem solchen Maße, dass sie alles erfüllen. Eine schmerzliche Selbsterkenntnis, die mit Reue durchdringt, begleitet jedes wahre Gebet. Sie allein vermag, die Seele zu reinigen und mit GOTTES Hilfe zur Wohnstatt des Heiligen Geistes zu bereiten. Sie wird zunehmend wachsen und dich so tief innerlich erfüllen, dass dir deine Vorzüge unwesentlich werden. Von jedem Fehltritt, Lüge und Versuchung, von jedem ungesunden, verlogenen Gefühl heilt - zu Beginn des Gebetes — die unumschränkte Selbsterkenntnis. Niemand kann sich ohne sie von seinen Begierden und Leidenschaften, seinen Vorurteilen, Fehlern und Schwächen reinigen. Selbst die höchste Askese führt ohne sie nicht /ur Reinheit.

Wahre, erschütternde Selbsterkenntnis ist das einzige Opfer, das GOTT von dem so tief gesunkenen Menschengeiste aufnehmen kann in SEINEN Heiligen Geist. Durch die schmerzlichste Selbsterkenntnis wird der Friede mit GOTT wiederhergestellt, welcher durch innere, auf unserem Gewissen lastende Schwächen getrübt wurde. Dazu ist aber schonungslose, uneingeschränkte Selbsterkenntnis erforderlich, die auf alles Einzelne im Seelenleben eingeht. Hierher gehört eine Prüfung deiner Gedanken und Gefühle, die Erkenntnis deiner inneren Versuchungen und unreinen Impulse, das volle Bewusstsein verborgener Schlechtigkeit, Schwäche und Verantwortungslosigkeit — ohne dich vor dir selbst im geringsten zu entschuldigen. Jede solche Selbsterkenntnis bringt sicher vorwärts. Danke GOTT dafür.

Der Heilige Geist gibt die wahre Selbsterkenntnis: Ohne IHN kann auch der Klügste sich nicht gebührend erkennen, oder seinen inneren Seelenzustand wahrnehmen. Wenn ER im Herzen Wohnung nimmt, zeigt ER dir deine Armut, deine Ferne von GOTT und deine Gleichgültigkeit gegenüber Menschen. Du erkennst deinen Eigennutz bei scheinbar völlig selbstlosen Handlungen; grobe Selbstliebe auch da, wo du sie niemals vermutest. Kurz - der Heilige Geist zeigt alles in seinem wahren Licht. — Aus einer solchen Selbsterkenntnis wächst eine tiefe, innere Demut. .. man beginnt, sich für den Schlechtesten aller Menschen zu halten, verlernt, auf die eigenen Kräfte und Tugenden zu bauen und wendet sich an IHN. Solche Demut erzeugt eine tiefe Reue, die dein Herz reinigt. In ein gereinigtes Herz zieht der Heilige Geist ein und lehrt das wahre Gebet, das mit einer Freudigkeit des Geistes erfüllt.

Wer beim Gebet schmerzliche Selbsterkenntnis und Reue pflegt, besitzt eine mächtige Waffe: er besiegt die Selbstherrlichkeit, die ihn angesichts der Früchte des Gebetes bedroht und entgeht so allem Schaden. —

4. Bewährte Schlüssel zum Gebet

Die vom Geiste erleuchteten Beter beschreiben drei wirksame Mittel zum Erlernen des Herzensgebetes:

1. Das häufige Anrufen des Namens JESU CHRISTI
2. Innere Aufmerksamkeit zu diesem Anrufen
3. Einzug des Verstandes ins Herzensinnere

Diese drei sind besonders dazu geeignet, in unserem Herzen den Quell des geistigen Gebetes zu beleben und das Reich GOTTES in uns zu erschließen. Sie werden daher sachgemäß als drei Schlüssel zu diesem heiligen Tun bezeichnet. (Siehe: Aufrichtige Erzählung eines Pilgers, Nachwort [Kasan, 1884]).

Vom häufigen Anrufen des Namens GOTTES

Um irgend etwas gut zu verrichten, muss man es möglichst oft üben. Eine Tätigkeit, welche wir häufig ausüben, wird schließlich zu innerer Fähigkeit. Die Menschennatur vermag durch häufige Wiederholung sich auch manche Seelenstimmung zur Gewohnheit zu machen. Die

„Wiederholung erzeugt Gewohnheiten und verwandelt sich in unsere Natur“ (Vater Isichy). Das gilt nach Beobachtungen erfahrener Väter auch für das Gebet: ein Mensch, der das innere Gebet erstrebt, entschließt sich, so oft wie möglich den Namen GOTTES anzurufen und spricht das Jesus-Gebet: „JESUS CHRISTUS, SOHN GOTTES, ERBARME DICH MEINER.“

Dieses Gebet kann im Laufe der Zeit die Aufmerksamkeit und die Herzenswärme wecken. Lasse dich dadurch nicht anfechten, dass du das Gebet anfangs nur mit der Zunge sprichst, die Gedanken umherirren und Trägheit dich übermannt. Wiederhole es, so oft du Zeit hast. Um dich noch mehr an das immerwährende Gebet zu gewöhnen, nimm dir vor, dieses Gebet Tag und Nacht in einer bestimmten Anzahl (mehrere hundert oder tausend Mal) zu verrichten und sprich es langsam, laut und vernehmlich aus. Nach einiger Zeit gewöhnst du dich so sehr daran, dass du unablässig bei jeder Tätigkeit den Namen GOTTES im Innern bewegst. Nach und nach sammeln sich die Gedanken auf die Worte des Gebetes und begleiten es mit Aufmerksamkeit.

Schließlich verbindet sich der Verstand mit dem Herzen, welches durch das Feuer göttlicher Liebe erwärmt, freiwillig den Namen CHRISTI im Innern ausspricht und vor IHM verweilt. Die Fruchtbarkeit dieses Gedenkens schildert Vater Isichy: „Wie ein reicher Regen die Erde aufweicht, erfüllt das Jesus-Gebet den Grund unseres Herzens mit unsagbarer Freudigkeit.“

Das häufige Anrufen CHRISTI bildet einen Vorhof des Betens. Als erste Stufe eignet es sich vor allem für Neulinge und wird allen jenen nützen, die der Aufmerksamkeit und der Arbeit an eigenen Herzen noch unkundig sind.

Von der inneren Aufmerksamkeit und der Herzenswärme

„Die innere Aufmerksamkeit beruht in einer ungeteilten Sammlung des Verstandes auf GOTT unter Verzicht auf alle anderen Vorstellungen.“ Vater Nikifor, Philokaleia

Solche Sammlung ist für das echte Gebet ebenso unerlässlich, wie der Leuchter für das Licht. Bemühe dich um Aufmerksamkeit; das Gebet folgt ihr mehr, als allem anderen. (Väter Kallist und Jynaty, Philokaleia).

Um den Verstand auf den Inhalt des Gebetes zu konzentrieren, muss man ihn ins Herz führen. Denn im Kopf, wo die Gedanken einander drängen, kann er sich nicht sammeln. Wem das schwer fällt, besinne sich besonders behutsam auf den Sinn des Gebetes — das erschließt das Herz. Sobald die Aufmerksamkeit ins Herz dringt, lenkt sie dorthin wie in einen Mittelpunkt auch alle Kräfte der Seele. Diese Konzentration wird im Herzen sogleich von einem feinen Empfinden beantwortet, das den Anfang innerer Wärme bildet. Diese zieht aber die Aufmerksamkeit an. So wird die Aufmerksamkeit zunächst durch Anstrengung des Willens ins Herz gelenkt, wo sie Wärme erzeugt. Sodann weilt sie durch die Wärme ohne besondere Anstrengung im Herzen. Beide steigern sich wechselseitig. Dasselbe gilt für ihren Mangel: nachlassende Aufmerksamkeit kühlt die Wärme ab. Nachlassende Wärme schwächt die Aufmerksamkeit. -

Eine Wärme, die zur Entwicklung geistiger Regungen beiträgt, nennt man geistig, wenn sie Seele und Körper in einem straffen, nüchtern-wachen Zustand erhält und von keinerlei Sentimentalität begleitet wird . .. Treten auch nur die leisesten sinnlichen Regungen auf, so ist diese Wärme ungut und ist unbedingt zu vertreiben. Das erfolgt, wenn die Wärme unterhalb des Herzens absinkt. - Wer das innere Gebet erstrebt, wird, soweit möglich, die Einsamkeit aufsuchen und zahlreiche Gespräche meiden. Er wird regelmäßig und langsam das Gebet verrichten und auf dessen Inhalten verweilen. Zeitweise wird er im Gebet anhalten und still auf GOTTES Antwort warten, in ungeteilter Sammlung IHM zugewandt. Dabei soll er seinen Verstand unentwegt, ohne jede Ablenkung, auf GOTT lenken.

Einkehr des Verstandes ins Herzensinnere

„Zur Zeit des Gebetes verweile der Verstand im Herzen, bewege sich darin
und bete aus Herzenstiefen zu GOTT. Darin liegt alles.“

Den dritten Schlüssel bildet die Einkehr des Verstandes ins Herzensinnere oder das Herzensgebet selbst. Hier ist es angemessen, die Anleitungen im Gebet kundiger Väter wiederzugeben. Gregorius, der Sinaite, gibt die folgende Anleitung zum Herzensgebet: „Das kluge, verständige Herzensgebet verrichte so: setze dich auf ein kleines Stühlchen, führe deinen Verstand aus dem Kopf (mit dem Atem) ins Herz, halte ihn dort und sprich von Aufmerksamkeit und Herzensempfinden begleitet: JESUS CHRISTUS, SOHN GOTTES, ERBARME DICH MEINER.

Halte etwas den Atem an, da sonst deine Gedanken sich leichter zerstreuen. Nahen Vorstellungen, so weise sie ab - mögen sie auch gut und nützlich scheinen, nicht nur müßig. Dazu hilft dir das Gebet. — Bist du erschöpft und schmerzt dein Leib und dein Herz von der Intensität des Gebetes — dann stehe auf, singe, lies, übe Beschaulichkeit, gedenke des Todes, oder wende dich einer Handarbeit zu. - Bist du erholt, so kehre wieder zum Herzensgebet zurück.“

Simeon, der neue Theologe, lehrt: „Willst du lernen, wie man mit seinem Verstande ins Herz eingeht und dort verbleibt, so will ich dir Auskunft geben. Drei Dinge musst du vor allen anderen erfüllen: Halte dich frei von allen Sorgen, auch um Geistesgüter, nicht nur um Müßiges und Vergängliches — oder — erstirb der Sorge (lege alles in GOTTES Hand). - Habe ein reines Gewissen vor GOTT, Menschen und Dingen, so dass es dich in nichts mehr beschuldigt. Übe Leidenschaftslosigkeit, so dass dein Sinnen dich zu nichts hinzieht.

Dann setze dich an einen stillen, einsamen Ort, schließe die Türen, wende deinen Verstand von allem Vergänglichen ab; neige dein Haupt etwas zu deiner Brust und verbleibe so, mit deiner Aufmerksamkeit im Herzen. Dorthin richte deinen Geist und dein Gemüt. Anfangs findest du dort eine gewisse Enge, Finsternis und Kälte; führst du aber diese Tätigkeit Tag und Nacht fort, so gewinnst du eine unaufhörliche Freudigkeit. Im Verlaufe des Bemühens findet dein Verstand den Ort des Herzens und erschaut darin Dinge, die er bis dahin nicht kannte.“ - „Das Herz ist ein kleines Gefäß, doch umfasst es alle Dinge: darin ist GOTT, die Engel, das Leben und die Herrschaft, Himmelsstätten und Güter geisttragender Gnade.“ (Makarios von Ägypten)

Zunächst sammelt das Jesus-Gebet alle Gedanken im Herzen und lässt in ungeteilter Aufmerksamkeit, Gottesfurcht, Reue und schmerzlicher Selbsterkenntnis vor CHRISTUS verweilen. Dadurch wird die Seele zum Empfang des Gottesfunkens bereitet. Dann berührt ein Funke des Heiligen Geistes das Herz und entfacht das Gebet zu einer hellen Flamme. Je öfter und aufmerksamer du das Jesus-Gebet verrichtest, um so rascher verbindet es sich deinem Herzen. Am besten ist es, sich aus aller Kraft zu bemühen und nicht nachzulassen, bis das Gebet sich selbsttätig im Herzen bewegt. Dann musst du es nur noch unterhalten. - Von diesem Augenblick an durchschallt der Verstand alles, was vom Herzen ausgeht und dem Herzen naht und vertreibt unnütze Vorstellungen kraft des Jesus-Gebetes, noch ehe sie ins Innere eindringen. — Ein reines, inneres Gebet entfacht durch Anrufen des Gottesnamens Herzenswärme, welche unter Einwirken des Heiligen Geistes ein Feuer anzündet und alle Leidenschaften wie Disteln verbrennt. Das Gebet erfüllt die Seele mit Freudigkeit und Frieden und entströmt dem Herzen wie eine reine, lebensspendende Quelle.

Je mehr das Christus-Gebet sich dem Herzen verbindet, um so stärker erwärmt sich das Herz, um so selbsttätiger wird auch das Gebet, so dass das Feuer des Geisteslebens sich entzündet und fortwährt.

Johannes Chrysostomos sagt davon: „Brüder, ich bitte Euch, stört nie die Ordnung dieses Gebetes in Euch. Was Ihr auch tut, immer sollt Ihr es lebendig im Herzen tragen.“

„Mit diesem Gebet fürchte nichts - denn GOTT selbst ist mit dir.“ (Gregorius der Sinaite)

Mit Andacht und Glauben ausgesprochen, hat der Name CHRISTI eine gewaltige, helfende Kraft. Von IHM heißt es: GOTT gab IHM einen Namen, höher als alle anderen Namen, damit

vor IHM sich beugen alle Knie der Himmlischen, der Irdischen und der Unterirdischen. Wie häufig aufgelegtes Holz die Flamme nährt, so entfacht auch häufiges und vertieftes Gebet eine göttliche Liebe im Herzen; sie entbrennt und erwärmt den ganzen inneren Menschen. Sie erleuchtet ihn, verwandelt ihn und offenbart ihm alle verborgenen Tiefen göttlicher Weisheit. Sie schafft den inneren Menschen gleichsam zu einem feurig-flammenden Seraph, der beständig vor GOTT weilt, mit dem Auge des Geistes GOTT schaut und daraus geistige Erfüllung schöpft.

„So mühe dich aus aller Kraft, so lange und intensiv als möglich im Gebet zu verweilen und glaube aus ganzem Herzen. Bete zu GOTT, dass ER komme und in dir Wohnstatt nehme, dass ER selbst dich festige und lehre, SEINE Gebote zu erfüllen. Anfangs wirst du es nur mühsam und gegen deinen Willen tun, nach und nach wird dir das Gute zur Gewohnheit und du lebst vor dem Auge GOTTES und erwartest IHN zu jeder Zeit im Innern. Sieht GOTT dein Bemühen, so gibt ER dir das Herzensgebet, die Fülle des Mitleides, echte Güte und Menschenliebe und alle Früchte des Geistes.“ (Makarios der Große)

III. ABIRRUNGEN UND IHRE BEKÄMPFUNG

Für den Fortschritt im geistigen Leben ist die seelische Verfassung führend. Denn alles geht hier um eine Umwandlung unserer inneren Natur. — Daher ist es notwendig, seine Seelenregungen zu prüfen und zu wissen, welche Zustände dem Gebet fördernd sind und welche es zerstören. „Zwei Kräfte wirken in entgegengesetzten Richtungen im Menschen: die lebensspendende Kraft des Guten und die todbringende Kraft des Bösen. Die Seele ist Kampfplatz zwischen ihnen. - Beide sind an bestimmten Eigenschaften zu erkennen:

„Der gute Geist macht bescheiden, ruhig und gütig. Er spricht mit dir von Wahrheit, Reinheit, Demut, Ehrlichkeit, Ruhe und allen Guttaten und Tugenden. Sind diese in deinem Herzen, so ist offensichtlich der Engel der Wahrheit in dir.

Der böse Geist macht dagegen hartherzig, gallig und unsinnig“ (Seraphim von Sarow). „Er verdunkelt das Gewissen, verhärtet das Herz und erfüllt mit selbstgefälliger Verblendung. Er zerstört deine innere Sammlung durch unnütze Hirngespinste, stürzt dich in einen Strom verzehrender Gefühle, verwundet durch Gelüste und fesselt durch Leidenschaften. Er erfüllt mit Dreistigkeit, Selbstgerechtigkeit und Eigensinn. Er jagt dich von einer Tätigkeit zur anderen, welche gut scheinen, aber nicht zur rechten Zeit, nicht am rechten Ort, oder nicht in entsprechendem Ausmaß geschehen. Damit verwirrt er die Seele. Dann lässt er kleine Fehlerchen einschleichen, die harmlos scheinen. Fällt man auf diese herein, so verführt er zu Fehlern, welche als solche erkannt werden, aber damit entschuldigt werden, dass sie nur gelegentlich geschehen und unter bestimmten Umständen erlaubt sind. Wer auch diesen verfällt, hat sich dem Bösen preisgegeben. Denn der Teufel wird von selbst nicht aufhören, ununterbrochen in gleicher Richtung fortzutreiben“ (Theophanos der Einsiedler).

Vor allem bedrängt der Böse jeden, der sich um Gebet und Verinnerlichung bemüht. Es ist daher notwendig, seine fortgesetzten Anfechtungen zu erkennen und gegen sie vorzugehen. - Diese Anfechtungen richten sich gegen die drei führenden Kräfte der Menschenseele und betreffen Denken, Wunschnatur und Willensnatur.

Die Abirrungen des Denkens sind Hirngespinste, die uns vor allem während des Gebetes bedrängen und ablenken. Die wache Aufmerksamkeit durchschaut sie. —

Anfechtungen der Wunschnatur liegen in unseren Leidenschaften, die das Herz vom Gebet ablenken und mit sich ziehen. Ihnen wirkt Nüchternheit entgegen.

Versuchungen der Willensnatur kommen aus Selbstsucht und Eigenwilligkeit. Sie werden durch Demut und ein Leben nach dem Willen GOTTES bekämpft.

Wer achtlos lebt, verfällt leicht diesen drei Arten von Versuchungen, die den Verstand mit leeren Sorgen und müßigen oder giftigen Vermutungen erfüllen, die Wunschnatur an Zerstreuungen und Sinnlichkeit fesseln und den Willen durch Ehrgeize zu Rastlosigkeit

anstacheln. Folgen davon sind Abkühlung des Herzens und Abstumpfen des Gewissens. Das führt zu innerer Leere, Trübsinn und endet mit Verzweiflung.

Es liegt an dir, diese Versuchungen zu erkennen und mit Hilfe des Gebetes zu besiegen.

1. Versuchungen durch Hirngespinste

„Der Böse ist zugelassen, die vernünftige Kraft des Menschen zu versuchen
und sie Tag und Nacht zu beunruhigen." — „Fällt das Bewusstsein, so fällt alles."

Lerne, freie Gedanken von unwillkürlich auftretenden Hirngespinsten zu unterscheiden. Der Gedanke steht dem Worte nahe. Denken ist eine natürliche Tätigkeit unseres Verstandes, welche wir in Freiheit vollziehen. Durch sinnendes Nachdenken vertiefen wir uns in die Erkenntnis der Umwelt und unseres eigenen Wesens und lösen die Fragen des persönlichen und sozialen Lebens. Diese Tätigkeit nennen wir die Arbeit des Denkens. Sie gehört ebenso notwendig zum Gefüge unserer Seele, wie Fühlen und Wollen.

Etwas anderes sind Vorstellungen oder Hirngespinste. Diese hängen nicht von unserem freien Willen ab; sie tauchen unwillkürlich in unserem Bewusstsein auf als Vorstellung, Bild, Vermutung, Absicht, Wunsch, Erinnerung usw. Die Lehrer des geistigen Lebens raten, sie abzuweisen, ganz gleich, ob sie gut oder böse sind, weil der freie Menschengeist sich nicht in der Gewalt unwillkürlich in seinem Bewusstsein aufsteigender Bilder halten soll. Zumeist sind wir Sklaven solcher Vorstellungen. Sie drängen sich gewaltsam in unser Bewusstsein und stören unsere innere Sammlung durch allerlei müßige, leere oder aufreizende Inhalte (wie z. B. beleidigende Gespräche, sinnliche Begegnungen, Straßeneindrücke, Alltagssorgen, unerfüllte Pflichten, Pläne usw.). Sie alle drängen sich stürmisch, wie aus einem Füllhorn ausgeschüttet, heran, sobald der Mensch zu beten beginnt. Im Herzen erzeugen sie Unruhe, Wollust oder Ärger; das Gebet ist gestört. Man macht es möglichst schnell ab, um der Pflicht zu genügen und zu irgendeinem vermeintlich wichtigeren Tun überzugehen.

Woher kommt das? Aus Undiszipliniertheit, Mangel an Konzentrationsfähigkeit und Unvermögen, den Verstand bei dem ihm aufgegebenen Inhalten festzuhalten. Ferner aus jener dämonischen Kraft, welche auf zahllose Arten bestrebt ist, unser Bewusstsein zu verunreinigen, vom Geiste zu trennen und ganz in ihre Macht zu bekommen.

Die meisten Menschen ahnen nicht einmal, dass es solche Hirngespinste gibt und wissen noch weniger, wie sie zu bekämpfen sind. Die Erfahrenen des Geistes klären darüber auf und lehren, das Seelenleben in scharfsichtiger Aufmerksamkeit zu überwachen. Das alles lernst du erkennen, wenn du gelernt hast, dich selbst zu durchschauen. Beachte deine Vorstellungen, welche kommen und gehen, und die Stimmungen und Zustände, welche stets in dir sind, oder Tage und Stunden andauern. Das alles dient dir als Anzeichen dessen, was in dir lebt. Bekämpfe diese Eindringlinge. —

Ein Umstand erleichtert den Kampf: Hirngespinste kommen nicht plötzlich mit aller Macht über uns, sondern ergreifen langsam von uns Besitz in dem Maße, als wir ihnen nachgeben. Sie tasten vor, wie der Boden der Seele ist und umgarnen uns völlig, wenn sie keinen Widerstand finden. Wenn wir aus Unkenntnis oder Unachtsamkeit einen Gedanken nicht bei seinem ersten Auftreten sichten, so wird es von Mal zu Mal schwerer, mit ihm fertig zu werden.

Die Erfahrenen schildern eine Stufenfolge ihres Eindringens.

Zunächst tritt in deinem Bewusstsein ungewollt irgend ein Inhalt auf (z. B. ein Mann, der dir gestern begegnete).

Du wirst seiner gewahr und beginnst, ihn näher zu beschauen und dich mit ihm auseinander zusetzen. Du lässt also eine daher gewehte Vorstellung in deinem Inneren Platz greifen, ohne sie abzuweisen (z. B. dieser Mann sagte dir etwas — das Hirngespinst ergänzt: das tat er sicher in der Absicht, zu kränken).

Du entwickelst Zustimmung zu der auftretenden Vorstellung, empfindest sie als deine eigene und bist bereit, ihr zu folgen (z. B. die Kränkung lasse ich mir nicht gefallen und werde

sie dreifach zurückgeben. Nun ersteht eine Flut von Rache-Vorstellungen).

Das Hirngespinst nimmt aufdringlich Besitz von deinem Herzen, verfließt mit ihm in eine Einheit, haftet darin und zerstört deine gute Verfassung. Das nennt man Verblendung. Auch der Verstand wird hier wie im Sturme fortgetragen und von aufreizenden Vorstellungen belagert. Er findet nicht mehr zu einer ruhigen Klarheit. Dies erfolgt besonders bei Vielgeschäftigkeit und vielen unnützen Gesprächen (solche Verblendungen führen z. B. zu übertriebener Bitterkeit gegen einen — vermeintlichen — Feind).

Die höchste Stufe der Besessenheit nennt man Leidenschaft. Sie herrscht, wenn eine Verblendung gewohnheitsgemäß in der Seele Platz greift und gleichsam den Charakter der Seele ausmacht. Hier nimmt der Böse vom Menschen Besitz und schürt in seinem Innern ein zehrendes Feuer, welches das Herz vergiftet und zerstörend nach außen durchbricht.

„Solange unser Verstand im Kopfe weilt, ist er dem ständigen Anprall von Hirngespinsten ausgesetzt. Wie ein Mückenschwarm drängen sie an ihn heran und stören seine innere Sammlung.

Er vermeint zwar, vom Kopf aus alles in der Seele zu steuern und eilt den Vorstellungen nach. Derweil geht das unbewachte Herz eigene Wege und verfällt in Sorgen und Leidenschaften; zuletzt vergisst sich auch der Verstand und folgt dem Herzen, ah dem Stärkeren. Aus diesem Abenteuer geht kaum einer siegreich hervor.“ (Theophanus der Eremit)

Ein Verstand, der im Herzen vor GOTT weilt, vermag dagegen die herandrängenden Vorstellungen klar zu durchschauen und abzuweisen.

„Wie soll man Hirngespinsten widerstehen? -Mache es so: kommt dir eine Vorstellung in den Sinn, so betrachte sie genau und frage dich, was sie in dir letztlich bewirkt. Dazu gebe ich dir ein Beispiel: Stelle dir vor, einer habe dich gekränkt und das Hirngespinst fordert dich auf, ihm gründlich die Meinung zu sagen. - Du aber antworte: wenn ich etwas sage, so bekümmere ich den anderen. Lieber nehme ich die Kränkung auf mich und halte sie ruhig aus, bis sie von selbst schwindet. Halte es immer so und die Vorstellungen hören auf, dich zu beunruhigen.“ (Hl. Warsonufij der Große und Johannes, Philokaleia)

Wähne jedoch nicht, sie durch eigene Kraft zu bekämpfen, denn sie sind schlauer als du. Sie stellen sich oft besiegt und fällen dich um so sicherer in deinem Hochmut. Nur gegen dein warmes Gebet und den Namen CHRISTI vermögen sie nicht lange Stand zu halten. Das kluge Herzensgebet brennt den Bösen wie Feuer. Er wird versuchen, es dir als sinnlos hinzustellen. Bleibst du aber in der Kraft des Gebetes, so hilft es dir, die Hirngespinste schon im Keim zu überwinden. Man muss sie gleich bei ihrem ersten Auftauchen klar durchschauen und zornig auf sie werden -und dann mit aller Kraft das Gebet fortsetzen. Angesichts des Gebetes verlieren sie ihre Macht und vergehen, wie Rauch im Wind. —

Eine dauerhafte Beruhigung der Gedanken ist eine Gabe GOTTES. - Sie wird nicht gewährt ohne stärkste eigene Anstrengung und gleichzeitiges Gebet, denn: durch bloße eigene Anstrengungen ist sie nicht zu erreichen. Das ist unentrinnbares Gesetz.

2. Die Macht der Leidenschaften

In der Wunschnatur und Willensnatur wirken die seelenerschütternden Leidenschaften, die der Selbstliebe entspringen. Hierher gehören Gefräßigkeit, Gewinnsucht, Sinnlichkeit, Trübsinn, Zorn, Ehrsucht und Hochmut. Wer Geistgesetze nicht beachtet, sorgt sich nicht um seine Leidenschaften und gibt sich ihnen rückhaltlos hin. Den einen fesselt übertriebene Sorge um seinen Leib oder der Drang nach Gewinn und Besitz; den ändern kettet die sinnliche Liebe an den Ort der Wollust; wieder andere verfallen dem Trübsinn, dem „Zorn, dem Schriftgelehrtentum oder der Ehrsucht. Jede Leidenschaft, die der Mensch nährt, fesselt ihn mit eisernen Ketten, zieht ihn wie eine bleischwere Last zu Boden und lässt ihn nicht zur Entfaltung seiner inneren Kräfte kommen. Das ist das Wesen der Laster: sie sind Lasten der Seele. — Sie alle verhindern uns, im Geiste zu leben, sie verfinstern und erschweren das Gebet.

Jedes Laster kann Besitz vom Menschen ergreifen. –

Von der Verblendung in Zorn und Sinnlichkeit

Zwei wichtige Regungen beunruhigen besonders die Seele: Sinnlichkeit und Reizbarkeit oder Zorn. Wen der Feind durch Sinnlichkeit bezwingt, den lässt er im übrigen in Ruhe. Wer ihm widersteht, um den sammelt er eine Unmenge von Ärger. - Du räumst sogleich dem Teufel einen Platz in dir ein, wenn du deinen Zorn als berechtigt betrachtest. - Sobald du zustimmst, dringt er ein und erfüllt deine Seele mit Gedanken, von denen einer den anderen an Rachsucht übersteigt. Du brennst, wie im Feuer des Eifers, und meinst, für die Wahrheit zu entbrennen, aber es ist Verblendung im Zorn, die der sinnlichen Verblendung entspricht. Wer seinen Zorn gleich zu Beginn überwinden will, prüft seine Vorstellungen gewissenhaft und rindet den Irrtum, der ihnen zugrunde liegt. Sonst vergrößert der Feind diesen Irrtum und türmt ihn berghoch auf, so dass du vermeinst, die Welt kann nicht bestehen, wenn du keine Genugtuung nimmst.

Willst du fasten und Enthaltsamkeit üben, so enthalte dich vor allem vor Gereiztheit und jedem nicht brüderlichen Empfinden. Lasse alles feindselige Denken und Handeln, das nur dem Bösen dient. Was ist, wenn uns der Tod in gegenseitiger Feindschaft trifft? Feinde haben keinen Teil am Reich GOTTES.

Besonders nötig ist es, das Jesus-Gebet laut zu sprechen, wenn Begierden der Geschlechtlichkeit oder des Zornes stark herandrängen, das Blut kocht, das Herz seinen Frieden verlor und der Verstand ins Schwanken gerät. Dann sind Mächte der Finsternis der Seele nahe. Hören diese den gewaltigen Namen CHRISTI, so werden sie unsicher und sind bereit, die Seele zu verlassen.

Übe dein Gebet, bis dein Herz warm davon wird und eine Zwiesprache mit GOTT beginnt. Dann hast du deinen Seelenfrieden bald gefunden. Die bösen Geister vertragen nicht die Herzenswärme, welche das Gebet erzeugt und fliehen: GOTT ist ein Feuer, das alles Böse vertilgt.

Selbstgerechtigkeit und Hochmut

Einen gewaltigen Schaden bringt uns die Selbstgerechtigkeit. Merke dir: sobald sie sich auch nur leise regt, bist du auf Abwegen. Meide sie, sonst wird bald deine wache Aufmerksamkeit nachlassen und es wird unaufhaltsam bergab mit dir gehen. Selbstgerechtigkeit beginnt mit einer hohen Meinung von dir selbst und ist an deiner Ehrsucht zu erkennen. Daraus wachsen zwei pharisäische Übel: Überhebung der eigenen Person und gleichzeitiges Herabsetzen und Verurteilen anderer. Sie führen zur Abkühlung des Geistes, während du wähnst, IHN zu besitzen. Wie sollen wir GOTT um Vergebung unserer Schuld bitten, wenn unser Gewissen verunreinigt ist durch Unzufriedenheit mit unserem Nächsten und durch Selbstgerechtigkeit?

Verderblicher als alle anderen Untugenden ist Hochmut, der wie ein Höllendunst den HEILIGEN GEIST vertreibt und mit IHM auch die Wärme und Freudigkeit des Herzens. Diese Übel sind nur durch Demut zu bekämpfen. Es wäre gut, wenn dich zeitweise jemand tadelt und dir die Wahrheit sagt. Ertrage auch ungerechten Tadel mit Geduld und Dank. Das mehrt deine innere Tragfähigkeit. Nichts zieht die Hilfe des HEILIGEN GEISTES so sehr heran, als ein demütiges Aufsichnehmen und Vergeben von Kränkungen.

Kummer, Langeweile, Trübsinn und Verzweiflung

Wenn der böse Geist des Kummers und der Unzufriedenheit von der Seele Besitz ergreift,

erfüllt er sie mit Bitternis; er hindert sie, die Gebete mit Wärme zu verrichten und aufmerksam die Heilige Schrift zu lesen. Dieser Geist nimmt ihr auch Demut und Wohlwollen im Umgang mit anderen. Eine solche Seele steigert sich unsinnig in ihre Schmerzen und verliert die Ruhe. Sie flieht die Brüder, als seien sie an ihrem Kummer schuld, und versteht nicht, dass die Ursache ihrer Krankheit in ihrem eigenen Innern liegt. Der Kummer ist ein Wurm, der das Herz zernagt. — Nur wer die Leidenschaften besiegte, hat auch den Kummer besiegt. Wer dagegen noch am Vergänglichen hängt, wird immer wieder von Kümmernissen bedrängt. -

Mit Kummer sind untrennbar Leere und Langeweile verbunden. Sie erzeugen eine furchtbare Unruhe; alles wird dem Menschen unerträglich: sein Wohnort, seine Nächsten und seine Arbeit — alles erzeugt Widerwillen oder Gähnen. Diese Krankheit wird durch Gebet besiegt, durch Enthaltsamkeit vom leeren Gerede, durch Handwerk, durch Lesen strenger Schriften und durch Geduld - denn sie wurde aus Kleinmut, aus Müßiggang und leerem Geschwätz geboren.

Nur solche Menschen empfinden Langeweile, deren Arbeit nicht in Ordnung ist. Kommt die Tätigkeit in wirkliche Ordnung, so hat die Langeweile auch keinen Platz mehr im Herzen.

Etwas anderes als Langeweile ist der Trübsinn. Der Mensch kommt zuweilen in Zustände, wo es ihm scheint, dass es leichter wäre, sich zu vernichten, oder ohne jedes Gefühl zu sein, als in diesem unbestimmt quälenden Zustand zu verbleiben. Hüte dich vor dem Geiste des Trübsinns. Beeile dich, ihn baldmöglichst zu überwinden.

„Der Trübsinn zeugt die Verzweiflung. Diese kommt über dich, wenn deine Seele mit Dunkelkraft der Leidenschaft erfüllt ist, wie wenn die Sonne ihre Strahlen verliert und du ohne jeden Geistestrost bleibst. Sie wird geboren aus dem Bewusstsein zahlloser Fehler und Schwächen, die das Gewissen belasten; aus hoffnungsloser Traurigkeit, wenn die Seele von einer Fülle von Wunden bedeckt, in unerträglichen Schmerzen in die Tiefe der Trostlosigkeit sinkt. — Eine andere Form der Verzweiflung kommt aus Selbstüberhebung und Hochmut; wenn einer findet, er habe die Schwäche nicht verdient, in welche er verfiel. - Die Verzweiflung aus Gewissensbissen wird durch Enthaltsamkeit und Zuversicht zu GOTT geheilt. Verzweiflung aus Hochmut durch entsprechende Demut und Zurückhaltung vor dem Verurteilen anderer.“ (Johannes Lestwitschnick)

Alle diese Regungen wären nicht so furchtbar, wenn sie nicht jeden Augenblick von den sie zeugenden Dämonen ergriffen und unermesslich verstärkt würden. Diese Quellen des Bösen wirken auf die ihnen verwandte Leidenschaftsnatur des Menschen und sind die wahre Ursache der Verführung. Sie wecken das wirklich Böse: Verfinsterung des Bewusstseins bei Vergessen GOTTES, Verblendung und vor allem das brennende Feuer sinnlicher Leidenschaft oder tödlichen Hasses. Sie alle erheben sich gegen den neuen Menschen.
Reiche deiner Schwäche nicht die Hand. Zwinge dich zur Wachsamkeit, sprich das Jesus-Gebet und suche geistige Hilfe. Sie wird kommen.

3. Versuchungen durch Menschen

Ist der Teufel ohnmächtig, dich innerlich zu verführen, so beginnt er, dich von außen durch Menschen zu bedrängen, welche ihm verfallen. Mache dich auf Leid gefasst und erwarte Unannehmlichkeiten wie Gäste.

Bald nahen dir Schmeicheleien, bald Vorwürfe, Verleumdungen und Schwierigkeiten aller Art. Hier ist wichtig zu durchschauen, wer den Sturm anfacht, und alles ruhig zu ertragen: die Feindschaft gegen bestimmte Menschen wandelt sich zu einer solchen gegen den Bösen, der hinter diesen Menschen steht. Kommen Dinge, die dich betrüben oder ärgern, so wende dich zu GOTT und lasse das Böse nicht in dich ein. Gelingt das nicht, so schweige wenigstens, bis du dich beherrschen kannst. Rede dann ruhig und freundlich zum ändern; mache ihm keine Vorwürfe und erinnere ihn nicht an die dir zugefügte Ungerechtigkeit. Bete nur immer zu GOTT, die bösen Eindrücke im Herzen wieder abzugleichen, so bald wie möglich, besser heute

wie morgen. Dann bist du rein vor GOTT, DER den Menschen Schritt um Schritt durch reinigende Kümmernisse leitet. - Ohne Schmerz ist es schwer, seine pharisäische Selbstgerechtigkeit zu überwinden.

Die Kraft, Anfechtungen zu ertragen, ist ein Maß deiner inneren Reife. Du kannst darum leicht erkennen, auf welcher Stufe der Reife du stehst. – „Wirst du gekränkt und trägst dein Leben lang nach, so sei gewiss, dass du einen inneren Weg noch nicht einmal begonnen hast. - Wirst du verletzt, und hast die Beleidigung nach einem Jahr ausgeglichen, so stehst du auf der untersten Stufe inneren Bemühens. Je weiter du kommst, um so rascher vermagst du, Kränkungen abzugleichen: das gelingt nach einem Monat, einer Woche oder einem Tag. Wie verhält sich aber ein Gottähnlicher oder Heiliger? Er sieht den Pfeil der Kränkung auf sich zufliegen - und deckt sich mit dem Namen GOTTES, wie mit einem Schild. Die Kränkung prallt von ihm ab und hinterlässt nicht einmal eine Schramme. Bist du soweit, so magst du dich für einen Fortgeschrittenen halten.“ -

Misslingt dem Teufel auch die Anfechtung durch Menschen, so beginnt er durch seine eigene Person zu wirken und baut allerlei Blendwerk teils furchtbarer, teils verführerischer Natur. Bleibst du standhaft, so zieht er sich zeitweilig zurück und beobachtet von ferne, wo deine Schwächen ihm neuen Zugang verschaffen. Dann beginnt das Spiel von neuem, bis zum Tode und über diesen hinaus.

Lasse nie das Wichtigste aus dem Auge: GOTT lässt diese Versuchung zu; sei es, um dich zu prüfen, sei es auch, um deine geistigen Kräfte zu reifen. Nimm also die Versuchung ruhig auf dich und ertrage sie gelassen; ohne Hass gegen deinen Beleidiger. Denke daran: die Metalle kommen in die Esse, um von der Schlacke geschieden zu werden. Ebenso wirst auch du umgeschmolzen, um zu höherer Reinheit zu gelangen. Ertrage alles, ohne den inneren Frieden und die GOTTES-Liebe trüben zu lassen, und rufe IHN um Hilfe an, bis der Versucher weicht. Denn er ist machtlos vor GOTT.

4. Kampf gegen Abirrungen und Leidenschaften

„Nicht der ist rein, der das Böse nicht kennt, aber der, welcher stets dagegen ankämpft.“

„GOTT fordert deinen Kampf mit dir selbst. Die wichtigste Waffe im Kampfe gegen die niedere Natur beruht in innerer Sammlung und Selbsterkenntnis, bei uneingeschränkter Verurteilung eigener Fehler und Schwächen und unbeugsamem Widerstand gegen Gewohnheiten, Gelüste und Hirngespinste.“ — „Schwächen und Leidenschaften sind soviel wie Leiden — GOTT aber sagt: Rufe mich in deinem Leid, dass ich komme, um dich zu befreien.“ Nichts ist hier so hilfreich, wie das Hinwenden zu GOTT im Herzensgebet. Sobald deine wache, scharfsichtige Aufmerksamkeit erfasst, welcher Geist vor dir steht, musst du dich mit Entschiedenheit ihm widersetzen. Festige dich also im Gebet, stelle jede deiner Schwächen vor das innere Auge und bemühe dich, dein Herz von ihnen abzuwenden. Damit werden sie vom Herzen abgeschnitten und ersterben. —

So muss man sich immer wieder anstrengen... bis schließlich ein Ekel vor allen unguten, sinnlichen Gewohnheiten erwacht, der von einem zornigen Gefühl ihnen gegenüber begleitet wird. Das ist die wichtigste Tätigkeit zum Umbruch des Willens.

Ein Mensch, der in seinem Bewusstsein und seiner Freiheit auf Seiten der Leidenschaft steht, ist durch und durch sinnlich und GOTT widerwärtig. — Ein Mensch dagegen, der in seinem Herzen auf Seiten des Guten steht, obwohl er von Schwächen befallen wird, ist GOTT willkommen: denn er bemüht sich, nicht nach seinen Gelüsten, sondern nach dem Willen GOTTES zu handeln. (Theophanos der Eremit)

„Das immerwährende Anrufen GOTTES im Jesus-Gebet ist das wirksamste Mittel, um nicht nur Leidenschaften, aber auch ihre Wirkungen zu ertöten. - Wie ein Arzt Heilmittel auf Wunden Leidender legt und sie wirken, ohne dass der Kranke weiß, wie das geschieht; ebenso

wirkt der angerufene Name GOTTES, ohne dass wir verstehen, was dabei vorgeht. Uns Schwachen ist es gegeben, uns an den Namen GOTTES zu wenden, und Leidenschaften weichen vor IHM.“ (Warsonufij der Große und Johannes, Philokaleia)

Willst du also deine Abirrungen und Leidenschaften besiegen, so wende dich nach innen und verweile im Herzensgebet. –

IV. ERSTE FRÜCHTE DES GEBETES

Sind bereits anfangs Früchte des Gebetes zu bemerken? Sicherlich, wenn der Suchende gesammelt mit Ehrfurcht und schmerzlichster Selbsterkenntnis betet. Gewisse Fähigkeiten wachsen mit der Ausübung solchen Gebetes und tragen zu Sammlung, innerer Reinigung des Herzens und zur Wandlung der Menschennatur bei. In dem Maße, als das Herz sich reinigt, erkraftet auch das Gebet.

Im folgenden seien einzelne Früchte des Gebetes geschildert.

1. Zunehmende Gemeinschaft mit GOTT

„Die GOTT-Gemeinschaft ist ein immerwährender Umgang der Seele; nicht ein letzter Zustand Vollendeter. Sobald sie aussetzt, steht die Seele jenseits ihrer Bestimmung.“

Das geistige Leben beruht auf einem Übergang vom bloß gedanklichen zum realen, lebendigen Umgang mit GOTT. Eine Gemeinschaft mit IHM beginnt von dem Zeitpunkt der Sehnsucht und einer Gottsuche. Der Mensch fängt an, über IHN zu lesen und nachzusinnen. Hier steht GOTT noch außerhalb des Menschen und wirkt gleichsam von außen helfend auf ihn. - In dem Maße, als das Herz sich für IHN erwärmt und durch schmerzliche Selbsterkenntnis reinigt, zieht die göttliche Gnade ins Innere ein. Das geschieht zunächst unvermerkt, bis der Mensch einen gewissen Grad innerer Reinigung erlangt. Dann verbindet sich der HEILIGE GEIST seinem Bewusstsein und hilft, den noch unreinen Teil des Menschenwesens zu reinigen. Schließlich wird das Herz ein lebendiger Tempel des HEILIGEN GEISTES. DIESER verleiht die Macht, im Geiste zu leben und aus SEINER Kraft zu handeln.

Bewusstsein und Freiheit wenden sich GOTT zu

Das Reich GOTTES beginnt im Innern, wenn die Seele GOTT als ihren Herrn erkennt und ER in sie einzieht. Den Anfang dazu bildet der Entschluss, GOTT zu dienen und IHM Bewusstsein und Freiheit — den geistigen Kern des Menschen — zum Opfer zu bringen. Dieses Opfer nimmt GOTT an und schließt mit dem Menschen einen neuen Bund.

Unter Einwirken der Gnade kommt die Erkenntnis der zweifachen Menschennatur zum Bewusstsein. Sie trennt das Widernatürliche im Menschen vom Geistigen, nach dem Bilde GOTTES Geschaffenen und zeigt dieses Bild in seinem vollen Licht. Der Mensch gewinnt Selbsterkenntnis und entschließt sich, das Unwürdige seines Wesens auszumerzen.

Doch ist dieser Entschluss erst der Beginn der Arbeit: Der Mensch hat zwar im Bewusstsein eine Trennung von seiner früheren Natur vollzogen und sich einem künftigen Zustand zugewandt. — Doch bleibt sein ganzes inneres Gefüge zunächst im alten Zustand; Seele und Körper leben in Leidenschaftlichkeit wie zuvor. Der Verstand vermag nicht, auf neue Art zu denken, das Herz ist unfähig, auf neue Weise zu empfinden, der Wille will auf alte Art. Ebenso ist es mit allen Seelen- und Körperverrichtungen. So ist der Mensch noch ganz unrein, bis auf den einen Punkt seines Bewusstseins.

Der einzige Unterschied ist der: früher war dieser Zustand erwünscht; jetzt ist er beschämend und unerträglich; der Betende ist aus sich herausgetreten wie aus einem

verwesenden Leichnam — und nimmt nun wahr, welch üblen Leidenschafts-Geruch die einzelnen Teile ausdünsten. Gegen seinen Willen muss er diese Selbsterkenntnis bis zum Überdruss schmerzvoll auskosten.

In diesem Zustand ist das Streben zum Geiste zunächst nur ein Funke, der allseits bedroht wird; ein schwaches Lichtlein in dunkler Nacht. - Das einzig Gute am Menschen ist dies sein Streben, das GOTT gütig entgegennimmt und dem ER sich verbindet. — Alle anderen Wesens-Teile befinden sich noch in Gefangenschaft, sie wollen und können noch nicht den Anforderungen des neuen Lebens folgen.

Sie reinigen sich erst allmählich durch Mühen und Anstrengungen unter gleichzeitigem Einwirken des Herzensgebetes.

Gleichgewicht zwischen eigener Anstrengung und GOTT-Vertrauen

Die Hilfe GOTTES ist stets nahe, doch kann sie sich dem Suchenden nur dann zuwenden, wenn dieser unter äußerster Anstrengung bis zum Ende seines eigenen Vermögens gelangte und seine eigene Unzulänglichkeit schmerzlich erfahren hat. Solange auch nur die leiseste Selbstherrlichkeit sich regt, greift GOTT nicht ein: du wähnst, selbst etwas zu erreichen? Dann musst du noch warten. - Der HEILIGE GEIST ist immer bereit, unermesslich zu begaben und erwartet nur unser Vermögen, aufzunehmen. Wie verhalte ich mich, um SEINE schützende Kraft zu empfangen? - Dazu führt die Demut. Empfinde deine ganze eigene Unzulänglichkeit und erwarte alles vom HEILIGEN GEISTE — aber tue unablässig, was in deinen Kräften steht - und SEINE Hilfe wird mit dir sein. - Wirke und mühe dich aus aller Kraft — denn lässt du im Bemühen nach, so weicht die schützende Kraft GOTTES von dir. - Willst du aber alles nur aus eigener Kraft erreichen, so wirst du wiederum verlassen. Halte Gleichgewicht zwischen äußerster eigener Anstrengung und unbegrenztem, vollem GOTT-Vertrauen. — Beide gemeinsam festigen deine Kräfte.

Erst wenn man sich voll und ganz in den Willen GOTTES stellt und seiner wirksamen Hilfe sich anvertraut, greift ER ein. Dazu hilft vor allem das immerwährende Herzensgebet. Es führt zu geistiger Armut: Wir lernen, bei allem GOTTES Hilfe zu erbitten und verlieren langsam unsere Selbstgefälligkeit. Gelingt uns etwas, so sehen wir darin GOTTES Gnade, um die wir IHN immer baten. — Gleichzeitig wächst der Glaube, denn der immerfort Betende erfühlt zunehmend GOTTES Gegenwart. Dieses Bewusstsein wächst so weit, dass das Auge des Verstandes GOTTES Führung klarer sieht, als das äußere Auge die Gegenstände ringsum.

3. Fortschreitende Reinigung des Herzens

„Beim Herzensgebet streben wir vor allem eine Reinigung des Herzens an. Denn das Herz ist der innere Mensch. Die Väter vernahmen GOTTES Wort, dass aus dem Herzen alle schlechten Regungen kommen, wie Sinnlichkeit, Ehebruch und Mord, falsches Zeugnis und Gotteslästerung; ferner hörten sie auch das Gebot, das innere Gefäß des Herzens zu reinigen, damit auch das Äußere rein sei. - So wandten sie all ihr Bemühen der Reinigung des Herzens zu; überzeugt, dadurch auch alle anderen Tugenden zu erwerben; ohne Reinigung ihres Herzens dagegen keine einzige Tugend dauernd zu erlangen.“ (Vater Warsonufij der Große und Johannes, Philokaleia)

Die Reinheit des Herzens ist etwas anderes als die Reinheit des Verstandes. Der Verstand ist nur eine Seeleneigenschaft; das Herz ist die Wurzel aller. Wenn der Verstand sich anstrengt und sich auf geistige Schriften sammelt, so verliert er seinen alten Ablauf der Gedanken und wird für den Augenblick rein. — Diese Reinheit bleibt ihm aber nicht; denn sie wird alsbald vom Alltagsdenken verdunkelt.

Das Herz erreicht seine Reinheit allmählich durch zahlreiche Leiden, Entbehrungen und

Verzichte. Diese Reinheit ist, einmal erworben, bleibend. Sie hält stand in harten Kämpfen und Versuchungen, denn GOTT wirkt in ihr.

Alles geht darum, das Herzensfeuer zu entfachen. — Doch wird das nicht gelingen, solange die Leidenschaften in Kraft sind. Diese sind dasselbe, wie die Feuchte im Holz: Das Holz sind alle Kräfte der Seele und des Leibes. Solange der Mensch achtlos lebt, sind seine Kräfte gleichsam von Feuchte (der Leidenschaft) durchzogen. Feuchtes Holz brennt aber nicht. Von dem Zeitpunkt, da dein Herz sich erwärmt, beginnt die innere Wandlung. Die Herzenswärme trocknet die Feuchte, verbrennt alles Unreine in dir, schmilzt es um und beginnt alles zu durchgeistigen.

Diese Reinigung des Herzens vermittelt vor allem das Jesus-Gebet. Aufmerksam im Herzen vor GOTT stehend, wird der Betende innerlich erschüttert. Die schmerzliche Selbsterkenntnis verbrennt seine Leidenschaften und reinigt das Herz, das sich in wachsender Liebe GOTT zuwendet. Nur in einem so gereinigten Herzen, das von Demut erfüllt ist, wachsen die höheren Zustände des Gebetes, das uns mit GOTT verbindet und an SEINEM EWIGEN LEBEN teilhaben lässt.

In Schmerzen müssen wir durch alle Mühen und Versuchungen SEIN Bild in uns reinigen und unser Wesen wie in einem Schmelzofen umschmelzen, um es von Schlacken zu befreien und seine ursprüngliche Würde wieder zu erlangen.

Denn GOTT verlieh dem Menschen die unaussprechliche Gnade, im Herzen Zwiesprache mit IHM zu halten, im Geiste das unnahbare Licht des HEILIGEN GEISTES zu schauen und in IHM die Freudigkeit der Engel, den Lobgesang der Herrschaften, der Mächte, Gewalten und Urbeginne zu teilen. (Vater Phileimon, Philokaleia)

3. Wachsende innere Sammlung

Die innere Sammlung wächst im Verlaufe des Jesus-Gebetes. Sie ist die Voraussetzung der Herrschaft über sich selbst. Denn sie lässt die Seelenregungen überblicken und verleiht die Kraft, nach geistiger Einsicht zu handeln. Der Betende lernt den Hinweis zu befolgen: „Gehe ein in die Behausung deines Herzens und schließe die Türe.“ Seine Konzentration sammelt sich im Gebet, bis er brennt wie Sonnenstrahlen, die sich in einem Brennpunkt sammeln. — Zugleich wachsen auch die Selbsterkenntnis und die Welterkenntnis: wer im Zentrum steht, überblickt alle Radien zugleich. Wer aus dem Zentrum tritt, vermag nur noch einen Radius wahrzunehmen. Ebenso überschaut der innerlich Gesammelte alle Regungen seiner inneren Kräfte und vermag sie daher auch zu steuern. - Der innerlich Gesammelte wird stark wie ein geordnetes Heer, während der Ungesammelte ständig umfällt. Doch kostet die Sammlung das Anspannen aller Kräfte, denn sie ist nur im Laufe der Zeit und nach langem Mühen zu erreichen. Nach Gesetzen geistigen Lebens wird sie gewonnen, wenn drei Arten innerer Reinigung errungen sind:

Die Reinheit des Verstandes von dahergewehten Denkgespinsten.

Die Reinheit des Herzens von Leidenschaften.

Die Reinheit des Willens von Gelüsten und Wünschen.

Die innere Sammlung ist der geistige Ort, an dem alles vollzogen wird: der Kampf mit den Hirngespinsten, das GOTT-Gedenken und das Gebet. - Was du auch tust, gehe nach innen und handle von dort aus.

Daraus erfolgt ein Gesetz geistigen Lebens: Halte dein Herz immer im Gefühl zu GOTT.

4. Heranwachsende Tugenden der Seele

Vergiss nie, dass das Gebet für sich allein nicht vollkommen ist, aber gemeinsam mit allen Tugenden, welche gleichsam Organe der Seele sind, die unseren inneren Organismus

ausmachen. Erst wenn sie bis zu einem gewissen Grade entwickelt sind, vermögen wir im Geiste zu leben. In dem Maße, als du sie erwirbst, vervollkommnet sich auch dein Gebet. Die Gebote des Evangeliums weisen dir den Weg. — Es genügt jedoch nicht, äußerlich Gutes zu tun; vielmehr geht es um die innere Herzensreinheit. Was nützt es dir, all dein Hab und Gut zu verschenken, zu fasten und zu beten, wenn dein Herz unrein bleibt? — Nicht durch bloße Enthaltung vom Bösen werden wir rein, aber durch Wandlung unserer inneren Natur. Die wichtigsten Tugenden sind Gottesfurcht, Enthaltsamkeit und Reinheit, Demut und schmerzliche Selbsterkenntnis, Geduld und Liebe. Ihnen folgen alle anderen. Bemühe dich um sie, wie du dich um das Gebet bemühst, und übe sie täglich, bis sie dir zur Gewohnheit werden. - Ein Vorbild sei dir das Leben JESU CHRISTI. - Nur wer sich zu Milde und Friedsamkeit, zu Großmut, Mitgefühl und Hilfsbereitschaft erzieht, erreicht die höheren Stufen des Gebetes und wird Wohnstatt des HEILIGEN GEISTES. Unter seinem Mitwirken wächst unser schwacher Glaube und nimmt schließlich den ersten Platz im Herzen ein. Das Reich GOTTES beginnt in uns wirksam zu werden. (Makarios der Große, Philokaleia)

Es gibt keinen ändern Weg, der emporführt, als die völlige Entfremdung allem Niederen gegenüber bei gleichzeitigem Erstreben aller Seelen-Fähigkeiten. Dazu hilft eine grenzenlose Liebe zu GOTT und das innerste Bemühen, IHM ähnlich zu werden. - So bedürfen wir großer Behutsamkeit und vieler Anstrengungen, um unser Inneres zu reinigen und GOTT in unserem Herzen zu beheimaten; dass die gnaden volle Macht des Heiligen Geistes IHRE Einwirkungen wie Sonnenstrahlen in uns entfalte und uns lehre, SEINE Gesetze zu erfüllen.

V. HERZENSERKENNTNIS UND ENTBRENNEN DES GEISTES

1. Sonnenhafte Herzenserkenntnis

„Der Verstand ist dem Mond zu vergleichen. Wie der blasse Mond spiegelt er die Oberflächen der Dinge, ohnmächtig, sie zu wandeln. Das Herz ist dagegen wie die Sonne, die mit ihrer Wärme ins Innere dringt. Sie vermag, wachsen und reifen zu machen, und von Grund aus zu verwandeln.“

Wenn der Verstand das Herz findet und hier beständig verweilt, wandelt sich unser Inneres: Herz und Verstand vereinen sich zu einer lebendigen Einheit; die ursprüngliche Ganzheit der Menschennatur ist wiederhergestellt. Nun zieht der HEILIGE GEIST ins Herz ein und erfüllt es mit SEINER Wärme. Unter SEINER Einwirkung verlagert sich das Schwergewicht des Menschen vom Kopfe ins Herz. Dadurch kommt das Innere zur Ruhe. Hirngespinste und Leidenschaften verlieren ihre Macht. Ein weises Licht erfüllt das Herz mit einer Art höherem Herzens-Bewusstsein. Dieser Herzens-Erkenntnis werden alle Seelenregungen durchsichtig, die vom Herzen ausgehen oder zu ihm eingehen. Sie erhält das Vermögen, Gutes vom Bösen unfehlbar zu unterscheiden und das Böse mit Feuereifer zu bekämpfen.

Auch die Selbsterkenntnis wandelt sich kraft des wachsenden Gewissens. Solange der Verstand im Kopfe weilte, war deine Betrachtung ins Allgemeine abgewichen. Das Herz bewegt dagegen das Besondere, das dich selbst angeht. Ohne alles Abschweifen und Entschuldigen wendet es dir alles von der wirksamsten Seite zu, die dich am tiefsten ergreift. Du erlebst unmittelbar das Licht oder Dunkel der Dinge.

In dem Maße, als die Herzens-Erkenntnis sich vertieft, reinigt sich dein Verstand von wesenlosen Hirngespinsten, müßigen Sorgen und Träumerei. Du verlierst die Neugier, die Voreingenommenheit, das Misstrauen. Schließlich bekommst du von GOTT eine geistige Vernunft, welche dich in die Gotteskindschaft führt. Alle Menschen erscheinen dir gut und du beginnst, sie zu lieben.

Hinzu tritt die Gegenwart GOTTES und eine lebendige Erinnerung an den Tod und das Jüngste Gericht. Dadurch steigert sich die innerste Herzensreue und erfüllt die Seele mit warmer Rührung. Nach und nach durchzieht ein neues Empfinden — eine feine geistige

Gottesfurcht — die Seele. Diese Gottesfurcht ist Gabe des HEILIGEN GEISTES. Unter ihrer wundersamen Einwirkung schmelzen alle Leidenschaften.

Der Mensch gewinnt Herrschaft über sich selbst und beginnt, alles Wahre, Heilige und Reine in sich zu pflegen und alles Schlechte auszutreiben. Bisher hatte er sich zwar darum bemüht, wurde aber immer wieder seines Errungenen beraubt. Jetzt ändert sich das. Der Mensch fußt fest im Guten und führt sein Leben zielsicher und sinnvoll. Ein göttliches Feuer entbrennt in seinem Herzen; in diesem Feuer brennen alle Kräfte der Seele. Während des Umschmelzens erfolgt, wie beim Verbrennen von Holz, viel Rauch und Lärm; später bleibt nur das reine Licht zurück. Das ist der Zustand innerer Reinheit. Bis dahin ist ein weiter Weg. Doch ist GOTT allmächtig und voller Güte, ER selbst steht dir bei.

Herz und Verstand gewinnen eine fortschreitende Hinneigung zum Gebet, das unter Einwirken der Gottesgnade fortwährt. Das immerwährende Herzensgebet belebt nun deinen geistigen Organismus ebenso, wie der Atem den Körper belebt. Die hervorragende Eigenschaft dieses Zustandes ist innere Sammlung: das Bewusstsein verweilt vor GOTTES Angesicht, ergießt vor IHM seine Empfindungen in demütiger Selbsterkenntnis, Herzensreue, Ehrfurcht und Liebe, bereit, das Leben voll und ganz in den Dienst GOTTES zu stellen. Eine solche Haltung stellt sich täglich neu mit dem Aufwachen ein und begleitet durch alle Verrichtungen bis zum Einschlafen.

Zugleich wächst ein Gefühl des Friedens, der Demut und der Liebe zu GOTT und allen Menschen, ohne Gute von Bösen zu unterscheiden. Du beginnst, Anfechtungen ruhig zu ertragen und nimmst sie als von GOTT zugelassene Heilmittel, deren du bedarfst. So verweilst du untrennbar in IHM und gewinnst durch Gottesfurcht eine innere Reinheit, in welcher die Gottesliebe wohnt. Diese erfüllt ihren lebendigen Tempel mit Gaben des Heiligen Geistes.

GOTT ergießt SEIN Licht in deinen Verstand, ER reinigt dein Gefühl und lenkt deine Taten. Du findest in dir Kräfte, die dir bis dahin unbekannt waren. Du lebst vor dem Angesicht des lebendigen GOTTES und denkst, empfindest und handelst im Bewusstsein SEINER Gegenwart.

Diese Einwirkung des HEILIGEN GEISTES wird deiner Herzens-Erkenntnis klarer als jede mathematische Wahrheit und jegliche praktische Erfahrung. Jetzt hast du nur die eine Sorge: die Gnade treu zu wahren. Das bekundest du durch Achtsamkeit in deinen Gedanken, Gefühlen und Taten und durch bedingungsloses Erfüllen des Willens GOTTES. Nun beginnt das wirkliche, tätige Leben im Geiste, das bis dahin nur im Suchen bestand.

Mit der Gott-Gemeinschaft beginnt eine neue Ebene von Verwandlungen, welche es angemessen ist, als Durchgeistung der Seele und des Leibes zu bezeichnen. (Theophanos, der Eremit)

„Wer den Verstand in seinem wahren Zustand schauen will, befreie sich von allen Hirngespinsten und er erschaut ihn gleich dem Saphir oder der Himmelsfarbe. Doch gelingt das nur dem Leidenschaftslosen; denn dazu bedarf es der Hilfe GOTTES und SEINES göttlichen Lichts.“ (Gregorius Palama, Philokaleia)

„Es gibt eine Reinheit des Verstandes, in dem während des Gebetes das Licht der Dreifaltigkeit aufleuchtet. Dieser so erleuchtete Verstand vermittelt auch dem mit ihm verbundenen Leibe viele Zeichen göttlicher Schönheit und verleiht ihm gewaltige Kraft. Daraus folgt eine gottschauende, güteerfüllte Stimmung, welche zum Bösen nicht zu bewegen ist.“ (Isaak v. Syrien in Philokaleia)

2. Entbrennen des Geistes

„Erfüllt dich der HEILIGE GEIST, so erkennst du IHN an dem Zustand einer stillen und tiefen, innersten Freudigkeit, die sich zuweilen bis zum Erregen des Geistes steigert.“

Ein gnadeerfülltes Leben im immerwährenden Herzensgebet wird begleitet von einem Entbrennen unseres Geistes. Hierbei wird nicht nur der Verstand von Gottgedenken

durchdrungen; unser ganzes geistiges Wesen tritt in lebendige Vereinigung mit IHM: GOTT aber ist Feuer. Innere Wärme zieht in uns ein mit dem Augenblick, in dem das Reich GOTTES sich unserem Inneren erschließt. Diese Wärme verleiht die Kraft, unser Leben zu ordnen und alles Gottgewollte zu erfüllen.

Entbrennen des Geistes bildet das Steuer alles inneren Lebens. Es ist nur mit Hilfe der begnadenden Kraft des HEILIGEN GEISTES zu erringen. Durch IHN wird die ethische Kraft der Seele eingeprägt, als eine Wirkung geistiger Wiedergeburt. Sobald das Geistes-Feuer entbrennt, gehen Bewusstsein und Streben des Menschen vom Zeitlichen zum Ewigen über. Das Irdische verliert seine Anziehungskraft. Der Mensch wird ein Wanderer auf Erden, der seiner geistigen Heimat entgegengeht. (Seraphim von Sarow)

Die Einwirkung des HEILIGEN GEISTES ist unfassbar und mit nichts zu vergleichen. Zunächst erschließt ER dir eine unumschränkte Selbsterkenntnis in einem alles erschütternden Maße, führt dich vor einen Abgrund und erfüllt dich mit dem Bewusstsein deiner Schuld; dann verleiht ER wachsende Aufmerksamkeit und Reue und bereitet so das Gefäß der Seele. Dann berührt ER plötzlich, unerwartet, die getrennten Glieder deines Wesens - und kraft SEINER mächtigen Berührung bist du ein Neuer. Dein Verstand, dein Herz und dein Leib werden zur Einheit. Sie versenken sich in GOTT und verbleiben in IHM, solange SEINE allmächtige Hand sie trägt. (Bischof Ignatius)

Im Wesen des Geistes-Feuers liegt es, den Menschen in Liebe der Geistwelt zu verbinden. Bei dem ersten Einschlag der schenkenden Gnade erschließt sich dem inneren Auge unmittelbar eine Schau der geistigen Welt; ihm dämmert die Morgenröte des Geistes.

Er erblickt GOTT als Sonne der Wahrheit im Herzensinnern. Das Herz wird als lebendiger Tempel GOTTES von SEINEN Offenbarungen erfüllt. Du nährst diesen Zustand durch liebevolles Verhalten, Barmherzigkeit und treues Befolgen der Gewissensregungen, durch Geist-Besinnen und vor allem das immerwährende Herzensgebet. Aus Tiefen des Herzens wende dich zu IHM, und du stehst im Chor der Engel, du singst mit den Erzengeln und dem Seraphim. Alle diese wahren eine gewaltige Ehrfurcht, ihre heiligen Hymnen entsendend. Ihnen schließe dich an und lebe zur Ehre GOTTES.

Feuer-Eifer ist das Wesen des Geistes-Feuers. Doch kann es in einzelnen Menschen verschiedene Richtungen annehmen: bei dem einen richtet es sich in strengen Übungen auf innere Vervollkommnung. Bei ändern verströmt es in Taten der Liebe, beim Dritten wendet es sich auf das Wohl der Gemeinschaft. — Das Feuer des HEILIGEN GEISTES verbrennt alle Trübungen des inneren Auges, reinigt den Verstand und macht ihn hellsichtig, GOTTES Wunder zu erschauen. Durch IHN allein kann die Seele ihre geistige Wiedergeburt erlangen und von GOTT mit unaussprechlicher Schönheit geistiger Fähigkeiten begabt werden. (Makarios der Große, Philokaleia)

So empfängt jeder Mensch, seiner inneren Veranlagung gemäß, neue Fähigkeiten vom HEILIGEN GEIST. Jede Gabe hat in uns ein natürliches Aufnahmeorgan. So ist der Verstand ein Organ der Weisheit. Wer seinen Verstand von allen sinnlichen Träumereien gereinigt hat, empfängt Weisheit. Die geistige Vernunft ist ein Organ leidenschaftsloser Nüchternheit. Wessen Vernunft über Leidenschaften des Zornes und der Sinnlichkeit herrscht, empfängt die höhere Vernunft. Die natürliche Menschenliebe ist ein Organ des Heilens. Wer in Menschenliebe vorangekommen ist, bekommt — nach Austilgung aller Selbstliebe — die Gabe des Heilens (Philokaleia, Bd. V [1890], Mönche Kailist und Ignaty Xanthopoles). So verleiht der HEILIGE GEIST eine neue, geistige Vernunft, neue Augen des Geistes, eine neue Sprache und führt zur Wiedergeburt im Geiste.

Im Verlaufe des Herzensgebetes steigst du mit Hilfe des HEILIGEN GEISTES vom tätig verrichteten zum schauenden Gebet empor.

Das geschieht, wenn du alle Gebote erfüllst und dich ganz in den Willen GOTTES mit deinem Denken, Empfinden und Handeln stellst. Vor allem hilft dazu die tiefe Herzensdemut, welche deine Seele von aller leidenschaftlichen Verunreinigung säubert. Dann ergreift die Gnade — diese Mutter der Menschheit - deinen von IHM gereinigten Verstand wie ein

Kindlein bei der Hand, führt ihn von Stufe zu Stufe der geistigen Schau und erschließt ihm nach Maßgabe seiner Reinigung unaussprechliche Geheimnisse GOTTES. Das ist das wahrhaft reine, schauende Gebet, das mit Erschütterung erfüllt.

Gregorius, der Sinaite, schildert als Früchte schauenden Gebetes: die Schau des unsichtbaren GOTTES und der Heiligen Dreieinigkeit, der Ursache alles Geschaffenen. Die innere Ordnung der von göttlicher Vernunft erfüllten Engels-Hierarchien, die höhere Erkenntnis aller irdischen Geschöpfe, den Niederstieg des Logos, die Auferstehung von den Toten und das Reich GOTTES in Ewigkeit.

Diese Art des Gebetes ist wahrhaft wunderbar und unerklärlich. Für diejenigen, die sie nicht aus Erfahrung kennen, scheint sie geradezu unwahrscheinlich. Und wirklich begegnet sie heute nur bei wenigen. Hier weilt der Verstand von allem befreit im Herzen, hat Muße, alles zu durchschauen und bringt gesammelt, reinen Herzens sein Gebet GOTT dar. (Simeon, der neue Theologe, Philokaleia)

Ein Gespräch von Gregorius, dem Sinaiten, mit Maximos, dem Kapsikoliwiten, erschließt Einblicke in höchste Zustände des Gebetes, von welchen jeder Betende über das von ihm selbst Erlebte hinaus etwas wissen sollte.

Der Hl. Gregorius fragte: „Ich bitte dich, ehrwürdiger Vater, sage mir, erlebtest du beim Herzens-Gebet eine innere Wandlung oder irgendeine Frucht des HEILIGEN GEISTES?“ - Der göttliche Maximos antwortete ihm: „Ja, mich erfüllte eine überströmende Gottesliebe und erhob meinen Geist zu GOTT. Demzuliebe ging ich in die Einsamkeit und pflegte Schweigen, um die Frucht des Gebetes in höherem Maße zu empfangen.“ Gregorius fragte wiederum: „Vertraue mir, ich bitte dich, was erlebt dein Geist, wenn er erhoben wird und GOTT mit den Augen der Vernunft schaut? Kann er auch dann das Herzensgebet verrichten?“ Maximos antwortete ihm: „Nein, das vermag er nicht. Wenn die Gnade des HEILIGEN GEISTES durch das Gebet in den Menschen einzieht, hört das Gebet auf, denn es ist erhört. Der Verstand . . . folgt nun dem HEILIGEN GEISTE, wohin dieser ihn immer führen will: in die körperlose Luft des göttlichen Lichtes; in eine unaussprechliche Betrachtung oder, was häufig geschieht, zum göttlichen Zwiegespräch. Der Tröster gibt jedem jene Gnade, deren er bedarf. Davon künden die Propheten und Apostel; so schaute der Prophet Jesaias den HERRN auf einem hohen Throne, von Seraphim getragen. Der Märtyrer Stephanos schaute die Himmel offen und JESUS CHRISTUS neben dem Vater-GOTT. So werden auch heute die Knechte GOTTES von Geistesschau begnadet. Das entspricht der Verkündigung an den Propheten: ‚Von Meinem Geiste gieße ich auf jeglichen Leib, und sie werden schauen' (Joel, 2; 28). Diese Gnade sandte Gott seinen Jüngern, gibt sie heute und wird sie allen Getreuen geben bis ans Ende der Zeit, wie ER versprach . . . Der Verstand solcher Menschen wird vom HEILIGEN GEISTE belehrt und in die höchsten Geheimnisse eingeweiht, die sonst der menschlichen Vernunft verborgen bleiben. - Verstehe es so: wenn das Wachs kalt ist, kann man es nehmen und halten. Bringst du es aber ins Feuer, so brennt es, löst sich und wird ganz Licht. So ist auch der menschliche Verstand: für sich allein denkt er über die Dinge ringsum, seiner Kraft gemäß. Naht er Gott, so entbrennt er im Feuer des HEILIGEN GEISTES, wird Licht und verströmt in göttlichen Betrachtungen. Unmöglich ist ihm dann ein eigenes Denken, denn er empfängt höchste ERLEUCHTUNG im schauenden Gebet. - So bete zum Allgütigen, dass er dir SEINEN HEILIGEN GEIST spende. Wähle IHN zum Geleit, ER bewacht und festigt dein Herz, erleuchtet deine Augen des Geistes und erhellt deinen Verstand. ER lehre dich und erschließe dir alles Verborgene. An IHN halte dich, IHM glaube, IHN liebe.“ (Gregorius der Sinaite, Philokaleia)

Zu IHM führt dich das immerwährende Herzensgebet. (Warsonufij der Große und Johannes, Philokaleia)