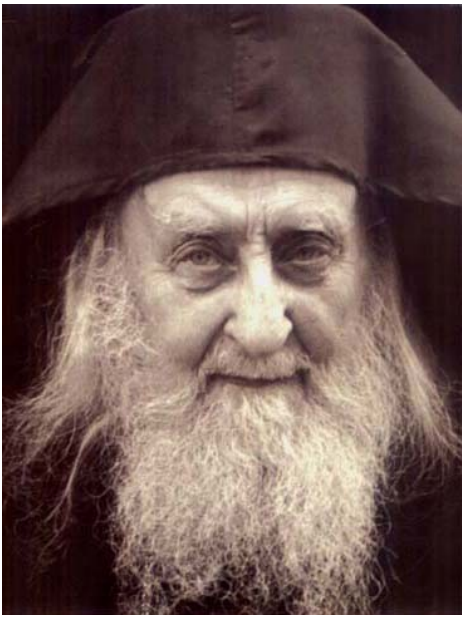


Archimandrit Sofroni (Sacharow): Die Praxis des Jesus-Gebetes



Ich möchte hier die wichtigsten Aspekte jener großen Herzenskultur und die wohlbedachten Ratschläge für diese Verhaltensweise darlegen, wie ich sie auf dem Heiligen Berge angetroffen habe.

Viele Jahre hindurch sprachen die Mönche das Gebet mit den Lippen, ohne nach zusätzlichen Methoden der Vereinigung des Geistes mit dem Herzen zu suchen. Ihr Augenmerk galt im täglichen Leben der inneren Übereinstimmung mit den Geboten Christi. Eine jahrhundertlange Erfahrung dieser Askese zeigte, daß der Verstand sich mit dem Herzen unter der Einwirkung Gottes vereint, sobald der Mönch eine solide Erfahrung im Gehorchen und Entsagen erworben hat, sobald sein Sinn, Herz und sogar der Leib des „alten Menschen“ hinreichend von der Macht der Sünde befreit worden ist. Allerdings haben sowohl früher wie auch jetzt zuweilen die Väter gestattet, zu einer künstlichen Methode der Hinführung des Sinnes in das Herz

Zuflucht zu nehmen. Zu diesem Zwecke spricht der Mönch, nachdem er den Körper entspannt und den Kopf auf die Brust gesenkt hat, in Gedanken das Gebet, wobei er leise bei den Worten: „Herr Jesus Christus (Sohn Gottes)“ einatmet und beim Ausatmen das Gebet abschließt: „erbarme Dich meiner (des Sünders)“.

Beim Einatmen folgt die Aufmerksamkeit des Sinnes der Bewegung der Luft und bleibt in dem oberen Teil des Herzens. Bei solchem Tun kann nach einer gewissen Zeit die Aufmerksamkeit konzentriert bleiben, und der Sinn richtet sich neben dem Herzen ein oder betritt sogar das Innere des Herzens. Die Erfahrung lehrt, daß diese Art dem Sinn die Möglichkeit gibt, weniger das physische Herz selbst wahrzunehmen, sondern vielmehr das, was in ihm vorgeht: Welche Gefühle in ihm aufsteigen, welche gedanklichen Vorstellungen sich von Außen nähern. Eine Praxis wie diese befähigt den Mönch, sein Herz zu fühlen und die Aufmerksamkeit des Geistes in ihm, dem Herzen, zu halten, ohne daß man noch eine „psychosomatische Technik“ anwenden müßte.

Die künstliche Methode kann dem Anfänger beim Orten des Platzes helfen, wo der konzentrierte Sinn während des Gebetes und überhaupt zu jeder Zeit zu stehen hat. Natürlich kommt allein durch eine solche Methode kein wirkliches Gebet zustande. Es erwächst nicht anders als aus Glauben und Buße, die der einzige Wurzelstock für wahrhaftiges Beten sind. Die Gefahr der Psychotechnik besteht — wie langjährige Erfahrungen beweisen — darin, dass nicht wenige Menschen der Methode als solche zu große Aufmerksamkeit schenken. Um schädliche Entstellung des geistlichen Lebens des Beters zu verhindern, wird den Anfängern unter den Asketen von alters her ein anderer Weg empfohlen, der bedeutend langsamer aber unvergleichlich nützlicher und korrekt zum Ziel führt, nämlich die Aufmerksamkeit auf den Namen Jesus Christus und auf die Worte des Gebetes zu konzentrieren. Wenn die innere Zerknirschung über begangene Sünden ein gewisses Maß erreicht hat, schickt sich der Sinn auf natürliche Weise zur Vereinigung mit dem Herzen an.

Die vollständige Formel des Gebetes lautet: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich über mich Sünder“. Dem Anfänger wird diese Formel nahegelegt. Im ersten Teil des Gebetes bekennen wir Christus als Gott, der um unseres Heiles willen in das Fleisch gekommen ist. Im zweiten bekennen wir bußfertig unseren Fall, unsere Sündhaftigkeit und die Erlösung. Die Vereinigung des dogmatischen Bekenntnisses mit der Buße bereichert das Gebet in seinem positiven Gehalt.

Eine gewisse Reihenfolge in der Entfaltung dieses Gebetes lässt sich feststellen:

1) Das mündliche Gebet: Wir sprechen das Gebet mit den Lippen und konzentrieren unsere Aufmerksamkeit auf den Namen und auf die Worte.

2) Das geistliche Gebet: Wir bewegen die Lippen nicht, sondern sprechen den Namen Jesus Christus und die weiteren Worten in Gedanken aus.

3) Das geistige Herzensgebet: Sinn und Herz finden bei der Handlung zueinander, die Aufmerksamkeit ist bis in das Innere des Herzens vorgedrungen und dort wird das Gebet dargebracht.

4) Das selbsttätige Gebet: Das Gebet hat sich im Herzen festgesetzt und wird nun ohne besondere Willensanstrengung wie von selbst im Inneren des Herzens ausgesprochen, wobei die Aufmerksamkeit des Sinnes dorthin lenkt. 5) Das gnadenvolle Gebet: Das Gebet wirkt wie eine zarte Flamme in uns, wie eine Inspiration von Oben, erquickt das Herz durch die Empfindung der Liebe Gottes und entzückt den Geist in geistlichen Betrachtungen. Manchmal tritt dazu noch eine Schau des Lichtes.

Der allmähliche Aufstieg im Gebet wird so glaubwürdiger. Wer sich auf die Kampfbahn um rechtes Beten begibt, dem wird nachdrücklich geraten, mit dem mündlichen Gebet zu beginnen, solange es noch nicht von unserem Leib, der Zunge, dem Herzen, dem Verstand aufgenommen ist. Die Dauer dieses Abschnitts ist bei jedem einzelnen anders: je tiefer die Bußgesinnung, desto kürzer ist der Weg.



Die Praxis des geistigen Gebetes kann eine Zeit lang mit einer psychosomatischen Technik verbunden werden, d.h. sie trägt den Charakter eines rhythmischen oder nicht rhythmischen Betens im Geist durch das Einatmen im ersten Teil und das Ausatmen im zweiten Teil, wie es oben beschrieben wurde. Solches Verfahren kann nützlich sein, wenn man dabei nicht aus dem Blick verliert, daß jede Anrufung des Namens Christi untrennbar mit Ihm, Seiner Person, und unteilbar von der Person Gottes ist.

Andernfalls verkehrt sich das Gebet in eine

technische Übung und verstößt gegen das Gebot: „Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht unnütz gebrauchen“ (2. Mose, 20,7; 5. Mose 5,11).

Wenn die Aufmerksamkeit des Sinnes im Herzen bleibt, wird eine völlige Kontrolle über das Geschehen im Inneren des Herzens möglich, und der Kampf gegen die Leidenschaften nimmt einen vernünftigen Charakter an.

Der Betende sieht Feinde, die sich von Außen nähern und kann sie mit der Kraft des Namens Christi vertreiben. Das Herz wird unter solcher Disziplin sensibler und vermag zu durchschauen, es erkennt intuitiv den Zustand der Person, die da betet. Auf diese Weise vollzieht sich der Übergang vom Geistgebet zum geistlichen Herzensgebet. Danach wird das selbsttätige Gebet geschenkt.

Wir suchen vor Gott in der Einheit und Ganzheit unserer Existenz zu stehen. Die Anrufung des Erlösers in der Furcht Gottes, gepaart mit dem ständigen Bemühen um ein Leben in Einklang mit den Geboten, führt allmählich zu einer gesegneten Einheit aller unserer Kräfte, die durch den Sündenfall zerrissen wurden. In diesem wunderbaren, wenngleich schmerzlich schwierigen Prozeß, darf es keine Eile geben. Gott vergewaltigt unseren Willen nicht, und niemand kann ihn mit Gewalt zwingen, etwas zu tun. Einen Fortschritt, der durch Willenskraft mit Hilfe der Psychotechnik errungen worden ist, bleibt kein langes Leben und — was noch wichtiger ist — vereint unseren Geist nicht mit dem Geist des lebendigen Gottes.

Unter den Bedingungen der modernen Welt verlangt das Gebet übermenschliche Kraft, weil es sich gegen die Gesamtheit kosmischer Energien durchsetzen muß. Im gesammelten Gebet zu stehen heißt siegen auf allen Ebenen der natürlichen Existenz. Dieser Weg ist lang und dornenreich, aber es kommt der Augenblick, wo der Strahl göttlichen Lichts die dichte Finsternis durchbricht und vor uns

einen Durchbruch schenkt, durch den wir die Quelle dieses Lichts sehen werden. Dann nimmt das Jesusgebet kosmische und metakosmische Dimensionen an.

„Übe dich selbst in der Frömmigkeit. Denn die leibliche Übung ist wenig nütze, aber die Frömmigkeit ist zu allen Dingen nütze und hat die Verheißung dieses und des künftigen Lebens. Das ist gewißlich wahr und ein Wort, des Glaubens wert. Denn dafür arbeiten und kämpfen wir, weil wir unsere Hoffnung auf den lebendigen Gott gesetzt haben, welcher ist der Heiland aller Menschen, besonders der Gläubigen. Dies predige und Lehre“ (1. Tim. 4,7-11). Diesem Rat des Apostels zu folgen heißt auf dem sichersten Weg zu dem von uns gesuchten Ziel zu gelangen. Wir denken nicht so sehr an künstliche Mittel zur Erreichung des göttlichen Vollmaßes: Wir glauben, daß Gott auf die Erde gekommen ist, uns das Geheimnis der Sünde offenbart hat und uns die Gnade der Buße geschenkt, deshalb beten wir: Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich über mich Sünder.“ Wir tun es in der Hoffnung auf Vergebung und Versöhnung in Seinem Namen. Die Worte „erbarme Dich über mich Sünder“ werden wir unser ganzes Leben lang nicht beiseite stellen. Ein voller Sieg über die Sünde ist nicht anders möglich, als dadurch, daß Gott selbst in uns Wohnung nimmt, was unsere Vergöttlichung bedeutet, Kraft deren die unmittelbare Schau Gottes möglich wird, wie er ist“. Die Fülle christlicher Vollkommenheit ist unter irdischen Bedingungen unerreichbar. Der hl. Johannes der Theologe schreibt: „Niemand hat Gott je gesehen; der Eingeborene, der Gott ist und in des Vaters Schoß, Der hat Ihn uns verkündigt“ (Joh. 1,18). Und er bekräftigt, daß in der kommenden Welt unsere Vergöttlichung ihren Abschluß findet, weil wir „Ihn sehen werden wie Er ist“ (1. Joh. 3,2). „Jeder, der solche Hoffnung hat..., der reinigt sich wie auch Er rein ist... wer in Ihm bleibt, der sündigt nicht; wer sündigt, der hat Ihn nicht gesehen und nicht erkannt“ (1. Joh. 3, 3.6). Es lohnt, den Inhalt dieses Briefes in sich aufzunehmen, damit die Anrufung des Namens Jesu wirksam wird und heilsam; damit wir vom Tode ins Leben hinübergehen (1. Joh. 3,14), damit wir überkleidet werden mit der Kraft aus der Höhe (vgl.: Luk. 24, 49).

Eines der bemerkenswertesten Bücher der asketischen Väter ist die „Himmelsleiter“ von Johannes dem Sinaiten. Neugeweihte Mönche lesen es, und es dient auch für die „Fortgeschrittenen“ zu einer Achtung gebietenden Korrektiv (Möglicherweise ist es überflüssig zu sagen, daß die Vollkommenheit auf der Erde niemals vollständig ist). Ähnlich kann man über das Jesusgebet urteilen. Es wird von einfachen frommen Menschen bei jeder Arbeit gebetet; kirchliche Gottesdienste werden dadurch ersetzt; Mönche sprechen es „im Geist“, wenn sie während der Gottesdienste in der Kirche sind; es gehört zu der bevorzugten Beschäftigung der Mönche in ihren Zellen und der Eremiten, die als Hesychasten leben.

Das Verrichten dieses Gebetes knüpft unmittelbar an die Theologie des Namens Gottes an. Es hat tiefe dogmatische Wurzeln, wie überhaupt das ganze asketische Leben der orthodoxen harmonisch vom dogmatischen Bewußtsein begleitet wird. Es wird wahrhaftig bei manchen seiner Formen zum Feuer, das die Leidenschaften verbrennt (vgl.: Hebr. 12,29). In ihm waltet göttliche Kraft, welche die durch Sünden Abgestorbenen wieder aufrichtet, die den Geist durch das Licht erleuchtet und ihnen die Fähigkeit vermittelt, die im Kosmos wirkenden Kräfte zu sehen. Es ermöglicht das Geschehen in unserem Herzen und Geist zu schauen: „Es ist schärfer als jedes zweischneidige Schwert und dringt durch bis es scheidet Seele und Geist, Mark und Bein, und ist ein Richter der Gedanken und Sinne des Herzens“ (Hebr. 4,12).

Die andächtige Verrichtung dieses Gebetes läßt den Menschen auch zahlreiche in der Atmosphäre verborgene gegensätzliche Energien erfahren. Aus tiefer Buße gesprochen, dringt es in ein Gebiet vor, das jenseits der Grenzen „der Weisheit der Weisen und des Vertandes der Verständigen“ liegt (1. Kor. 1,19). Für seine stärksten Wirkungen braucht es entweder große Erfahrung oder einen Lehrmeister. Ausnahmslos ist wachsame Vorsicht geboten, der Geist innerer Zerknirschung und Furcht Gottes, der Geduld unter mancherlei Last. Dann wird es zu einer Kraft, die unseren Geist mit dem Geist Gottes verbindet und vermittelt uns das Gefühl für die lebendige Gegenwart der Ewigkeit in uns, ja führt uns zugleich über die Abgründe der Finsternis, die in uns verborgen liegen.

Dieses Gebet ist ein großes Geschenk des Himmels an den einzelnen Menschen und an die Menschheit.

Wie wichtig das Verweilen (um nicht zu sagen die ständige Übung) im Gebet ist, verrät die Erfahrung. Ich erlaube mir eine Parallele zu ziehen zu dem natürlichen Leben unserer Welt und Beispiele aus uns bekannten Fakten des modernen Alltags anzuführen.

Sportler, die für einen bevorstehenden Wettkampf trainieren, wiederholen lange Zeit hindurch ein und dieselbe Übung, damit sie im entscheidenden Moment alle Bewegungen rasch, sicher, wie mechanisch ausführen können. Von der Quantität der Übungen hängt die Qualität des Einsatzes ab. Dazu möchte ich noch ein Weiteres erwähnen. Es ist in meinem Bekanntenkreis geschehen. In einer europäischen Stadt heirateten zwei Brüder fast zeitgleich zwei junge Frauen. Eine von ihnen war Doktor der Medizin, hochbegabt und hatte einen starken Charakter. Die andere, äußerlich hübscher, lebendig, intelligent aber nicht zu intellektualisiert. Als die Zeit der Geburt für beide kam, suchten sie die vor kurzem bekanntgewordene Theorie von der „schmerzlosen Geburt“ sich zunutze zu machen.

Die Ärztin hatte rasch den Mechanismus dieses Aktes begriffen und nach zwei, drei Übungsstunden sich mit einer bestimmten Gymnastik vertraut gemacht in der Hoffnung, daß sie das Gelernte im notwendigen Augenblick anwenden könne. Die andere junge Frau hatte eine recht primitive Vorstellung von der anatomischen Struktur ihres Körpers und wollte sich nicht theoretisch damit befassen, sondern beließ es einfach bei der Wiederholung der vorgeschriebenen Bewegungen ihres Körpers. Hinreichend geübt, erwartete sie die Geburt. Und was meinten sie? Als die erste in die Wehen kam, vergaß sie alle Theorie und gebar mit großer Mühe, „mit Schmerzen“, wie es in Genesis 3,16 heißt. Die zweite ohne Schmerzen und beinahe ohne Mühe. So wird es auch mit uns geschehen. Die „Mechanik“ des geistigen Gebetes ist für den modernen gebildeten Menschen leicht zu verstehen. Er braucht nur zwei, drei Wochen mit entsprechender Hingabe zu beten, einige Bücher zu lesen und schon kann er zu dem Gelesenen seine eigene Erfahrung hinzufügen. Aber in der Stunde des Todes, wenn das ganze kunstvolle Werk unseres Daseins gewaltsam zerbricht, wenn das Gehirn die Klarheit und das Herz vor starken Schmerzen oder Schwäche seine Kraft verliert, dann werden alle unsere theoretischen Kenntnisse dahin sein, und das Gebet kann versiegen.

Wir sollten es durch viele Jahre hindurch üben. Wenig und nur das zu lesen, was mit dem Gebet und seinem

Inhalt in Zusammenhang steht, fördert die verstärkte Hinwendung zum bußfertigen Beten bei innerer Konzentration des Geistes. Aus dem langen Gebrauch des Gebetes erwächst unserm Wesen eine neue Natur, eine natürliche Reaktion auf alle Erscheinungen in der geistlichen Welt: Es handele sich um Licht oder Finsternis; um die Erscheinung heiliger Engel oder dämonischer Kräfte, um Freude oder Leid, mit einem Wort zu jeder Zeit und unter allen Umständen.

Mit Hilfe solchen Betens wird unsere Geburt für die obere Welt wirklich „schmerzlos“ werden. Kurz ist das Buch im Neuen Testament, das uns die letzten Tiefen des anfanglosen Seins schauen läßt; die Theorie des Jesusgebetes bedarf keiner Länge. Die unter irdischen Bedingungen uns von Christus gewiesene Vollkommenheit ist unerreichbar. Und die Menge der Übungen durch die der Kundige dieses Gebetes geht, läßt sich nicht beschreiben. Die Verrichtung dieses Gebetes läßt auf seltsame Weise den Geist des Menschen „mit Kräften“ zusammentreffen, die „im Kosmos“ verborgen sind. Dieses Gebet im Namen Jesu fordert den Kampf dieser kosmischen Kräfte heraus, besser gesagt, „mit den Mächtigen und Gewaltigen, nämlich mit den Herren der Welt, die in dieser Finsternis herrschen, mit den bösen Geistern unter dem Himmel“ (Eph..6,12).

Dieses Gebet erhebt den Menschen in Sphären, die jenseits der irdischen Weisheit liegen und, verlangt in seinen höchsten Ausformungen „einen Engel als treuen Unterweiser.“

Seinem Wesen nach steht das Jesusgebet über allen äußeren Formen, praktisch aber, infolge unserer Unfähigkeit, im „reinen Geist“ lange Zeit zu verharren, benutzen die Gläubigen als Hilfsmaßnahme eine Gebetskette. Auf dem heiligen Berg Athos ist eine am weitesten verbreitet,

die hundert Knoten in vier Abteilungen, jede zu je 25 enthält. Die Zahl der Gebete und der Verneigungen am Tage und in der Nacht richtet sich nach der Kraft eines jeden und nach den jeweiligen Lebensmöglichkeiten.

(Text: Archimandrit Sofroni in deutsch erst ers. " Stimme der Orthodoxie 2/1997 ")