



Hl. Johannes Cassian: Die Lehre vom beständigen Gebet

Ihr habt nun die nötige Lehrweise ganz richtig mit dem Unterricht der kleinen Kinder verglichen, die ja auch die erste Belehrung über die Anfangsgründe nicht fassen können noch deren Umrisse zu erkennen oder mit sicherer Hand die Buchstaben zu schreiben vermögen, wenn sie sich nicht alsbald durch fortwährende Betrachtung und tägliche Nachahmung an sie gewöhnen, die Abbildung derselben (*Buchstaben*) durch genaue Eingrabung gewisser Typen (*Symbole, Zeichen*) und Formeln in Wachs auszudrücken. Dementsprechend muss man auch euch eine Formel dieser geistigen Beschauung lehren, auf die ihr immer, mit aller Beharrlichkeit den Blick richtend, lernen sollt, sie entweder mit ununterbrochener Beständigkeit in rettende Erwägung

zu ziehen oder unter ihrer Anwendung und Betrachtung euch zu höherem Schauen zu erbeben. Es wird euch also, als Formel der von euch gesuchten Gebetskunde, diejenige vorgelegt, die ein jeder, nach dem beständigen Gedenken an Gott strebende Mönch, nach Vertreibung aller verschiedenen Gedanken mit unaufhörlicher Erwägung des Herzens betrachten muss, weil er sie in anderer Weise überhaupt nicht bewahren können wird, als wenn er von allen körperlichen Sorgen und Trübsalen befreit sein wird. Wie diese uns von den wenigen, die von den ältesten Vätern übrig waren, überliefert wurde, so wird sie auch von uns nur den wenigsten und den wahrhaftig danach Verlangenden anvertraut. Es soll euch also, um das ewige Andenken an Gott zu bewahren, diese Gebetsformel unaufhörlich vor Augen sein:

„Gott, komme mir zu Hilfe! Herr, beeile dich, um mir zu helfen.“ (Ps 69, 2)

Denn dieser Psalmvers wurde nicht mit Unrecht aus dem gesamten Schatz der Heiligen Schriften ausgewählt. Denn er enthält alle Gemütsregungen, die in der menschlichen Natur entstehen können, und er schmiegt sich allen Zuständen und Vorkommnissen an, vollkommen entsprechend und passend. Er enthält eine Anrufung Gottes gegen alle Gefahren, er enthält die Demut des frommen Bekenntnisses, die Wachsamkeit der Sorge und der fortwährenden Furcht, die Betrachtung der eigenen Schwäche, das Vertrauen auf Erhörung, die Zuversicht auf einen gegenwärtigen, allezeit bereiten Schutz. Denn wer fortwährend seinen Beschützer anruft, der ist überzeugt, dass derselbe immer für ihn da ist. Ferner enthält dieser Vers die Glut der Zuneigung und Liebe, die Erwägung der Nachstellungen, die Furcht vor den Feinden, von denen er sich Tag und Nacht umgeben sieht und nun eingesteht, dass er sich ohne die Hilfe seines Verteidigers nicht befreien kann. So ist dieser Vers allen, die unter den Anfechtungen der boshafte Feinde zu leiden haben, eine unüberwindliche Mauer, ein undurchdringlicher Panzer, ein sehr fester Schild. Er duldet es nicht, dass die in Dürre und Angst des Gemüts Lebenden oder die von Traurigkeit und was immer für Gedanken Niedergedrückten an den Heilmitteln verzweifeln, indem er zeigt, dass jener, den er anruft, fortwährend unsere Kämpfe sieht und nicht fern ist von seinen flehenden Kindern. Dieser Vers ermahnt uns aber auch, dass wir in geistigen Erfolgen und in der freudigen Stimmung des Herzens uns überhaupt nicht überheben dürfen und nicht aufgeblasen werden sollen von dem glücklichen Zustande, den wir ja, ohne Gottes Hilfe, nicht festhalten können, wie er bezeugt, weshalb er ihn nicht nur immer, sondern auch schnell um Hilfe bittet. So also spreche ich, damit sich derselbe einem jeden von uns, in jeder Lage als notwendig und nützlich erweisen soll. Denn wer immer und in allem unterstützt zu werden verlangt, der offenbart dadurch, dass er nicht nur in harten und betrüblichen Verhältnissen, sondern auch in günstigen und freudvollen, in gleicher Weise des Schutzes Gottes bedarf, damit ihn derselbe sowohl aus jenen heraus ziehe, als in diesen bewahre, da ja die menschliche Schwachheit, wie er sehr gut weiß, in keinem von beiden allein bestehen kann.

Werde ich von der Leidenschaft der Essgier getroffen und suche Speisen, welche die Wüste nicht kennt; kommen mir in der rauen Einöde die Wohlgerüche königlicher Speisetafeln in den Sinn und fühle ich mich ganz gegen meinen Willen zu der Begierde danach hingezogen, so muss ich sofort sprechen:

„Gott, komme mir zu Hilfe! Herr, beeile dich, um mir zu helfen.“

Fühle ich mich versucht, die festgesetzte Stunde der Mahlzeit nicht abzuwarten, oder

kämpfe ich mit großem, innerlichem Schmerz, das richtige und gewohnte Maß der Entsagung beizubehalten, da muss ich mit Seufzen rufen:

„Gott, komme mir zu Hilfe! Herr, beeile dich, um mir zu helfen.“

Wenn ich, wegen einer fleischlicher Anfechtung, eines strengeren Fastens bedarf, und die Schwäche des Magens hält mich ab oder der dürre, eingeschrumpfte Körper schreckt mich zurück, so muss ich, damit meinem Verlangen Erfolg hat oder damit doch wenigstens die Feuersglut des fleischlichen Begehrens, ohne die Dämpfung eines strengeren Fastens, sich legen soll, wieder beten:

„Gott, komme mir zu Hilfe! Herr, beeile dich, um mir zu helfen.“

Wenn ich zum Essen gehe, da es die gesetzmäßige Stunde mir nahe legt, und nun den Genuss des Brots verabscheue und mich von allem der Natur notwendigen Essen fern halte, da muss ich mit Klagen rufen:

„Gott, komme mir zu Hilfe! Herr, beeile dich, um mir zu helfen.“

Wenn ich, um die Beständigkeit des Herzens zu wahren, eifrig bei der Lesung bleiben will, aber der Kopfschmerz mich unterbricht und abhält oder schon um die dritte Stunde der Schlaf mein Haupt auf das Heilige Buch herab zieht; wenn ich mich verlockt fühle, die für die Ruhe bestimmte Zeit zu überschreiten oder zu früh zu beginnen; oder wenn mich der schwere Druck des Schlafes sogar zwingen will, die kanonischen Weisen des Gottesdienstes und der Psalmen zu unterbrechen: da muss ich gleichfalls rufen:

„Gott, komme mir zu Hilfe! Herr, beeile dich, um mir zu helfen.“

Wenn dagegen der Schlaf meinen Augen genommen ist und ich mich in vielen Nächten, durch teuflische Beunruhigung, ermüdet sehe und alle Erquickung der nächtlichen Ruhe von meinen Lidern fern ist, so habe ich mit Seufzen zu beten:

„Gott, komme mir zu Hilfe! Herr, beeile dich, um mir zu helfen.“

Bin ich noch im Kampf mit den Lastern befangen und es trifft mich plötzlich der Kitzel des Fleisches oder versucht den Schläfrigen, mit schmeichelnder Lust zur Einwilligung zu verführen, so muss ich rufen, damit nicht ein wildes, aufloderndes Feuer die süß duftenden Blüten der Keuschheit vernichtet:

„Gott, komme mir zu Hilfe! Herr, beeile dich, um mir zu helfen.“

Merke ich aber, dass die Glut der Begierde erloschen und die geschlechtliche Hitze in meinen Gliedern erkaltet ist, so ist es nötig, damit diese erworbene Tugend oder vielmehr die Gnade Gottes in mir länger, ja fortwährend bleibe, mit Eifer zu sagen:

„Gott, komme mir zu Hilfe! Herr, beeile dich, um mir zu helfen.“

Wenn ich von dem Reize des Zornes, der Geldgier, der Traurigkeit beunruhigt werde und mich gedrängt fühle, gute Sanftmut die ich mir vorgenommen habe aufzugeben, da muss ich wieder, um nicht zu Bitterkeit der Galle durch die Aufregung des Zornes verführt zu werden, mit vielem Seufzen rufen:

„Gott, komme mir zu Hilfe! Herr, beeile dich, um mir zu helfen.“

Werde ich von Missmut, Ruhmsucht oder Hochmut getrieben, und schmeichelt sich mein Geist selbst, mit heimlichen Gedanken wegen der Nachlässigkeit oder Lauheit anderer, so soll ich, damit diese verderbliche Einflüsterung des Feindes in mir nicht stark wird, mit aller Zerknirschung des Herzens beten:

„Gott, komme mir zu Hilfe! Herr, beeile dich, um mir zu helfen.“

Habe ich aber die Gnade der Demut und Einfalt nach Ablegung des Hochmutgeschwüres durch beständige Zerknirschung des Geistes erlangt, so maß ich,

damit nicht wieder der stolze Schritt zu mir kommt und die Hand des Sünders mich verführt, so dass ich nur schlimm vor Aufgeblasenheit über meinen Sieg verwundet werde, aus allen Kräften rufen:

„Gott, komme mir zu Hilfe! Herr, beeile dich, um mir zu helfen.“

Kämpfe ich intensiv mit unzähligen und verschiedenen Ausschweifungen des Geistes und der Unbeständigkeit des Herzens und kann die Zerstreuung der Gedanken nicht in Zaum halten, ja selbst mein Gebet nicht ohne Unterbrechung ausschütten und ohne die Vorstellung nichtiger Bilder oder die Erinnerung in Reden und Handlungen; fühle ich mich so in der Dürre dieser Unfruchtbarkeit gefangen, dass ich überhaupt kein geistiges Verständnis gewinnen kann: so werde ich, um mich von dieser Befleckung der Seele zu befreien, von der ich mich auch durch vieles Seufzen und Stöhnen nicht losmachen kann, notgedrungen rufen:

„Gott, komme mir zu Hilfe! Herr, beeile dich, um mir zu helfen.“

Merke ich aber, dass ich die Richtung der Seele, die Beständigkeit des Geistes, die Heiterkeit des Herzens mit unaussprechlicher Freude und Verzückung durch die Heimsuchung des Heiligen Geistes wiedererlangt habe, dass ferner wieder eine Fülle geistigen Denkens zu mir strömt; oder habe ich die Offenbarung der heiligsten, mir vorher gänzlich verborgenen Wahrheiten durch plötzliche Erleuchtung des Herrn erhalten: so muss ich, um hierin länger verweilen zu dürfen, fleißig und häufig rufen:

„Gott, komme mir zu Hilfe! Herr, beeile dich, um mir zu helfen.“

Werde ich von den nächtlichen Schrecken der Teufel umringt und gequält oder beunruhigt von den Vorspiegelungen unreiner Geister; wird selbst die Hoffnung auf Errettung und Leben, in Schrecken und Zittern mir genommen: so fliehe ich zu dem schützenden Hafen dieses Verses und rufe aus allen Kräften:

„Gott, komme mir zu Hilfe! Herr, beeile dich, um mir zu helfen.“

Bin ich dann wieder durch die Tröstung des Herrn gestärkt und fühle mich durch seine Heimsuchung ermutigt und wie von unzähligen Tausenden der Engel umgeben, so dass ich es mit einem Male wage, das Zusammentreffen mit jenen, die ich vorher mehr fürchtete als den Tod und deren Nähe und Berührung ich mit Schaudern des Geistes und Körpers wahrnahm, zu suchen und den Kampf mit ihnen zu fordern: so muss ich, damit die Kraft dieser Standhaftigkeit durch Gottes Gnade in mir länger bleibe, mit aller Kraft rufen:

„Gott, komme mir zu Hilfe! Herr, beeile dich, um mir zu helfen.“

Das Gebet dieses kurzen Verses ist also mit unaufhörlicher Beständigkeit zu beten: In unserem Unglück zu unserer Befreiung; In unserem Glück, damit es bleibt und wir nicht übermütig werden. Die Betrachtung dieses Verses, sage ich, soll in deinem Herzen ununterbrochen geschehen. Ihn sollst du bei jeder Arbeit oder Verrichtung und sogar auf der Reise unaufhörlich sprechen, ihn beim Schlafen und Essen und in der letzten Not des Leibes bedenken. Diese Beschäftigung deines Herzens wird dir eine heilsame Formel an die Hand geben und dich nicht nur unverletzt vor jedem teuflischen Angriffe bewahren, sondern dich auch reinigen von allen Fehlern irdischer Ansteckung und zu den unsichtbaren und himmlischen Beschauungen führen, zu jener unaussprechlichen und von wenigen bekannten Glut des Gebetes. Im Andenken an diesen Vers soll dir der Schlaf begegnen, bis du durch eine außerordentliche Übung desselben gelehrt und gewöhnt bist, ihn auch im Schlafe zu sprechen. Er soll dir beim Erwachen zuerst einfallen, er allen andern Gedanken

zuvorkommen, er soll, nach der Erhebung von deinem Lager, dich zur Kniebeugung führen und danach zu allem Wirken und Tun, so dass er dich jederzeit begleitet. An ihn sollst du denken, dem Gebot des Gesetzgebers entsprechend, ob du im Haus sitzt oder auf dem Weg gehst, ob du schläfst oder aufstehst: Ihn sollst du auf die Schwelle und die Türe deines Mundes schreiben! Zeichne ihn auf die Wände deines Hauses wie in das Innere deines Herzens, so dass er dein Gesang ist, wenn du dich zum Gebete dich nieder wirfst, der sich zur Höhe erhebt, und er dein beständiges, zum Himmel strebendes Gebet wird, wenn du dann aufstehst und dich zu den nötigen Übungen des Lebens begibst.



Ikone: Christus, die Heilige Ruhe