

## HI. Ignatij Brjančaninov:

### Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber - eine Regel für Menschen, die in der Welt leben

Die Seele aller Übung im Herrn ist die *Aufmerksamkeit*. Ohne *Aufmerksamkeit* sind alle Übungen fruchtlos und tot. Wer sich zu retten wünscht, muß sich in einer Weise ausrichten, daß er die *Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber* nicht nur dann bewahrt, wenn er allein ist, sondern auch inmitten der Zerstreuungen, in die er zuweilen auch gegen seinen Willen infolge der Umstände hineingezogen wird. Die Furcht des Herrn<sup>[1]</sup> möge das Übergewicht gegenüber allen anderen Empfindungen im Herzen haben, dann wird es nicht schwer sein, die *Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber* zu bewahren, sowohl in der Stille der Zelle als auch, wenn man allseits von Lärm umgeben ist.

Eine vernünftige Maßhaltung bezüglich der Nahrung, welche die [leidenschaftliche] Hitze des Blutes<sup>[2]</sup> mindert, begünstigt sehr die *Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber*, während eine Erhitzung des Blutes, die aus einem Übermaß an Nahrung, aus verstärkten [sinnlichen] Bewegungen des Körpers, aus dem Auflodern von Zorn, aus der Begeisterung über Eitles<sup>[3]</sup> oder aus anderen Gründen stammt eine Vielzahl von Gedanken und Träumereien hervorbringt – anders gesagt: Zerstretheit. Die heiligen Väter verordnen jenen, welche *sich selbst gegenüber aufmerksam* zu sein wünschen, an erster Stelle Maßhaltung und anhaltende, gleichmäßige Enthaltensamkeit in bezug auf die Ernährung (Dobrotoljubie [Philokalia], Bd. II, die Kapitel des hl. Philotheos vom Sinai).

Wenn du dich vom Schlafe erhebst – ein Bildnis der Auferweckung von den Toten, die jeden Menschen erwartet –, so richte deine Gedanken auf Gott, bringe Ihm als Opfer die ersten Gedanken deines Geistes dar, in den sich noch keine eiteln Erwägungen eingepägt haben. Wenn du nach dem Aufstehen alle für den Körper notwendigen Verrichtungen erledigt hast, lies ruhevoll und sehr behutsam die übliche Gebetregel und sei dabei weniger um die Quantität der gebeteten Worte als um ihre Qualität bemüht, d. h. darum, daß sie mit *Aufmerksamkeit* gelesen werden und somit infolge der *Aufmerksamkeit* dein Herz durch die im Gebet erfahrene Rührung<sup>[4]</sup> und Tröstung geweiht und belebt wird. Nach der Beendigung deiner Gebetregel vertiefe dich wiederum mit aller *Aufmerksamkeit* in das Neue Testament und lies vor allem das Evangelium. Achte dabei sorgfältig auf alle Weisungen und Gebote Christi, so daß du daran all deine Handlungen – die offensichtlichen wie die verborgenen – ausrichten kannst. Die Quantität der Lesung hängt von der eigenen Stärke und den Umständen ab. Es ist nicht notwendig, dem Geist ein Übermaß an Gebeten und Schriftlesungen aufzubürden, gleichfalls darf man nicht die eigenen Pflichten wegen übermäßiger Gebetsübung und Lesung vernachlässigen. Genauso wie eine übermäßige Menge an Speisen den Magen in Unordnung bringt und schwächt, so schwächt der unmäßige Gebrauch geistlicher Speise den Geist, bringt in ihm einen Widerwillen gegen die frommen Übungen hervor und führt zur Verzweiflung (Isaak der Syrer, Wort 71).

Für den Anfänger empfehlen die heiligen Väter häufige, aber nicht allzu lange Gebete. Wenn der Geist aber an geistlicher Reife zunimmt, stärker und mannhafter wird, dann gelangt er in den Zustand des unablässigen Gebets. Auf einen solchen, zur voll-ständigen Reifung gelangten Christen beziehen sich die Worte des hl. Apostels Paulus: *Ich wünsche, daß die Männer an allen Orten beten und heilige Hände ohne Zorn und [zweifelndes] Überlegen erheben* (1 Tim 2,8), d. h. frei von Leidenschaften und ohne alle Ablenkung oder Schwanken. Was für den erwachsenen Mann natürlich ist, ist für das kleine Kind noch nicht natürlich.

Von der Sonne der Gerechtigkeit, von unserem Herrn Jesus Christus, mittels Gebet und Lesung erleuchtet, möge der Mensch nun an die Angelegenheiten des täglichen Lebens gehen, wobei er *aufmerksam* darauf achte, daß in all seinen Taten und Worten, in seinem ganzen Wesen, der allheilige Wille Gottes vorherrsche, wie dieser dem Menschen in den Geboten des Evangeliums offenbart und dargelegt worden ist.

Wenn im Tagesverlauf ein paar freie Minuten auftauchen, so nutze sie, um einige ausgewählte Gebete oder einige ausgewählte Schriftstellen mit *Aufmerksamkeit* zu lesen. Auf diese Weise werden die Kräfte der Seele gestärkt, die durch das Tätigsein inmitten der eitlen, nichtigen Welt erschöpft sind. Sollten solch goldene Momente nicht vorhanden sein, so muß man dies wie den Verlust eines wertvollen Schatzes bedauern. Was heute verloren ist, sollte man aber am folgenden Tag nicht erneut verlieren, denn unser Herz gibt sich gern der Nachlässigkeit und Vergeßlichkeit hin, aus denen jene düstere (schwermütige) Unwissenheit hervorgeht, die sich so verderblich auf das göttliche Werk – die Errettung des Menschen – auswirkt.

Sollte es geschehen, daß du etwas, was gegen die Gebote Gottes gerichtet ist, sagst oder vollbringst, so behandle deine Übertretung unverzüglich durch Reue und kehre mittels aufrichtiger Zerknirschung auf den Weg Gottes zurück, von dem du durch die Verletzung des göttlichen Willens abgewichen bist. Verharre nicht außerhalb des göttlichen Pfades! Halte die Gebote des Evangeliums mit Glauben und Demut den sündigen Gedanken, Träumereien und Wahrnehmungen entgegen; sprich mit dem heiligen Patriarchen Josef: *Wie sollte ich dieses schlimme Wort sprechen und sündigen vor Gott?* (Gen 30,9)

Wer sich selbst gegenüber *aufmerksam* ist, muß sich alle Träumerei allgemein versagen, ganz gleich, wie einnehmend und anständig sie auch erscheinen mag, denn alle Träumerei ist ein Umherirren des Geistes außerhalb der Wahrheit im Land irrealer Trugbilder und nicht zu verwirklichender Möglichkeiten, die den Geist verleiten und täuschen. Die Folgen der Träumerei sind: Verlust der *Aufmerksamkeit* sich selbst gegenüber, Zerstreuung des Geistes und Verhärtung des Herzens im Gebet, woraus seelische Verwirrung hervorgeht.

Am Abend, wenn man du dich zum Schlaf begibst, welcher im Verhältnis zum soeben vergangenen Tag wie der Tod im Verhältnis zum Leben ist, erwäge deine Handlungen, die du im Laufe dieses Tages vollbracht hast. Eine solche Untersuchung ist für jemanden, der ein *aufmerksames Leben* führt, nicht schwierig, denn die *Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber* zerstört die für den zerstreuten Menschen so normale Vergeßlichkeit. Wenn du dich auf diese Weise an all deine Versündigungen, die du durch deine Handlungen, Worte, Gedanken und Wahrnehmungen begangen hast, erinnerst hast, bringe deine Reue darüber mit der Einstellung und der von Herzen empfundenen Gewähr, sich zu bessern, Gott dar. Danach lies deine Gebetregel und schließe den Tag durch die Betrachtung Gottes ab, wie du ihn mit der Betrachtung Gottes begonnen hast.

Wohin gehen alle Gedanken und Gefühle des schlafenden Menschen? Was ist das für ein geheimnisvoller Zustand - der Schlaf, in dem die Seele und der Körper leben und doch nicht leben, ferngerückt vom Bewußtsein ihres Zustandes, als wäre sie tot? Der Schlaf ist so unbegreiflich wie der Tod. Während des Schlafes ruht die Seele und vergißt die schrecklichsten Kümernisse und die irdischen Mißgeschicke. Es ist ein Gleichnis ihrer ewigen Ruhe; und der Leib!... wenn er vom Schlaf aufsteht, wird auch er unbedingt auferstehen von den Toten. Der große Agathon spricht: „Es ist unmöglich, in den Tugenden voranzuschreiten ohne erhöhte *Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber*.“ (Paterikon der Sketis) Amen.

(Aus: DER SCHMALE PFAD, Band 8)

+++

---

[1] *Die Furcht des Herrn ist der Anfang der Weisheit*, heißt es an vielen Stellen der Heiligen Schrift (vgl. Jesus Sirach, 1. Kap.; Spr 1,7; Ps 110,10). Damit ist weniger die Angst vor Strafe gemeint, sondern die Ehrfurcht vor der unermesslichen Größe und Weisheit

Gottes, verbunden mit der Furcht, durch eine Übertretung der göttlichen Gebote aus der Gemeinschaft mit Gott zu fallen, Seine Liebe zu verletzen.

[2] Gemeint ist ein Zustand der Erregtheit. Die hl. Väter werden nicht müde zu betonen, daß eine vernünftige Fastenpraxis außerordentlich hilfreich ist, um die leidenschaftliche Begierlichkeit zu vermindern. Von dergleichen Gedanken sind auch die liturgischen Texte des Fastentriodions (d. h. die Eigentexte der Gottesdienste in der vierzigätigen Großen Fastenzeit vor Ostern) erfüllt.

[3] Die häufig verwendeten Ableitungen und Komposita der Wurzel тщ- (eitel, hohl, leer, nichtig), wie hier тщеславие (Eitelkeit, Ruhmsucht) umschreiben das ganze weltliche, geistlich leere und für die Rettung der Seele nutzlose und verderbliche Sinnen, Trachten und Treiben.

[4] Умиление (*umilénie*): Rührung, Ergriffenheit, von Bußtrauer geprägte fromme Stimmung; einer der zentralen Begriffe der orthodoxen Spiritualität. Er basiert auf der Semantik „mildern“, „weich werden“, „lindern“. Möglich ist auch eine Ableitung von ум (*um*, gr. *nous*: Geist) und милость (*milost'*: Gnade, Erbarmen) im Sinne von: der Geist empfängt die Gnade Gottes und reagiert mit entsprechenden Empfindungen.