

Über den orthodoxen Rosenkranz (Bischof Kallistos Ware)



Es gibt eine Art des Privatgebetes, welche im Westen (Europas) seit der Gegenreformation weite Verbreitung fand und die nie ein charakteristischer Bestandteil der orthodoxen Spiritualität war, die sog. „*formale Meditation*“, die nach einer *Meditationsmethode* — der ignatianischen, sulpicianischen, salesianischen oder einer anderen - praktiziert wird. Die orthodoxen Christen werden ermutigt, die Bibel oder die Kirchenväter langsam, und mit Nachdenken über des Gelesene zu studieren; doch solch eine Übung, die zwar insgesamt als hervorragend zu bezeichnen ist, wird weder als Bestandteil des Gebetes betrachtet, noch ist sie systematisiert und zu einer *Methode* reduziert worden. Jedem wird nahe gelegt, auf die Art und Weise zu lesen, die ihm am meisten zusagt.

Während jedoch die orthodoxen Christen keine begriffliche Meditation praktizieren, haben sie eine andere Form des persönlichen Gebetes, welches viele Jahrhunderte hindurch eine außerordentlich wichtige Rolle im Leben der Orthodoxie gespielt hat, nämlich das Jesusgebet: „*Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner, des Sünders (der Sünderin).*“

Da den orthodoxen Christen manchmal vorgehalten wird, dass sie der Person des Fleisch gewordenen Christus nicht genug Beachtung schenken, lohnt es sich, darauf hinzuweisen, dass dieses Gebet, gewiss das *allerklassischste* der orthodoxen Gebete, im wesentlichen ein Christuszentrisches Gebet ist, ein Gebet, das an den Herrn Jesus gerichtet ist und sich auf ihn konzentriert. Die, die mit der Tradition des Jesusgebetes aufgewachsen sind, dürfen nie auch nur für einen Augenblick den Fleisch gewordenen Logos (*Christus*) vergessen.

Als Hilfsmittel zum Rezitieren des Gebetes benutzen viele orthodoxe Christen einen Rosenkranz (*Tschocki sl., Komboskini gr.*), der sich in seiner Struktur etwas vom Rosenkranz westlicher Prägung unterscheidet; ein orthodoxer Rosenkranz wird oft aus Wolle geknotet, damit er, im Gegensatz zu einer Kette aus Perlen, kein Geräusch verursacht.

Das Jesusgebet ist ein Gebet von wunderbarer Vielseitigkeit. Es ist ein Gebet, das für Anfänger geeignet ist, es ist aber auch ein Gebet, das in die tiefsten Geheimnisse des betrachtenden Lebens hinein führt. Es kann von jedem Menschen, zu jeder Zeit und an jedem Ort gebetet werden: beim Schlange stehen, beim gehen, auf Reisen im Bus oder im Zug, bei der Arbeit oder wenn man nachts nicht schlafen kann; auch in Zeiten besonderen Unfriedens ist es geeignet, wenn es uns unmöglich ist, uns auf andere Gebetsformen zu konzentrieren. Doch während selbstverständlich jeder Christ dieses Gebet so in einzelnen Augenblicken verrichten kann, ist es etwas anderes, wenn man es mehr oder weniger ununterbrochen betet und mit den körperlichen Übungen verrichtet wird, welche damit verbunden werden. Religiöse orthodoxe Autoren bestehen darauf, dass jene, die das Jesusgebet systematisch betreiben, sich möglichst der Führung eines erfahrenen Beraters unterstellen und nichts eigenmächtig, aus eigenem Antrieb, tun sollten.

Für manche Menschen kommt eine Zeit, in der das Jesusgebet *in das Herz übergeht*, so dass es nicht mehr durch eine bewusste Anstrengung gesprochen, sondern aus sich selbst heraus spontan gebetet wird, indem dies fortwährend geschieht, auch dann, wenn ein Mensch spricht oder schreibt, wenn es in seinen Träumen gegenwärtig ist und er am Morgen davon aufwacht. Mit den Worten des Heiligen Isaak, des Syrers können wir sagen:

„Wenn der Geist seinen Wohnsitz in einem Menschen aufgeschlagen hat, hört er nicht auf zu beten, denn der Geist wird ständig in ihm beten. Dann wird das Gebet nicht von seiner Seele abgeschnitten werden, weder wenn er schläft, noch wenn er wacht; sondern wenn er isst und trinkt, wenn er sich

hinlegt oder wenn er irgend eine Arbeit verrichtet, sogar wenn er in Schlaf gesunken ist, werden die Düfte des Gebetes spontan in seinem Herzen atmen“ (*Mystische Abhandlungen*, Hrsg. Wensinck, Seite 174).

Die orthodoxen Christen glauben, dass die Kraft Gottes im Namen Jesu gegenwärtig ist, so dass die Anrufung dieses göttlichen Namens als „wirksames Zeichen von Gottes Handeln, als eine Art Sakrament wirkt“ (*Ein Mönch der Ostkirche, Das Jesus-Gebet*, Chevetogne, 1952, S. 87). „Der Name Jesus, der im menschlichen Herzen gegenwärtig ist, teilt ihm Kraft zur Vergöttlichung mit... indem es durch das Herz hindurch leuchtet, erhellt das Licht des Namens Jesus das ganze Universum“ (*S. Bulgakov, Die orthodoxe Kirche*, SS. 170-171).

Sowohl für die, die es fortwährend beten als auch für solche, die es nur gelegentlich anwenden, erweist sich das Jesusgebet als eine großartige Quelle der Ruhe und der Freude.

Zitat des Pilgers: „Und so fange ich es jetzt an und bete unaufhörlich das Jesus-Gebet, das für mich kostbarer und süßer ist als alles auf der Welt. Manchmal lege ich sogar 43 oder 44 Meilen pro Tag zurück, und ich spüre überhaupt nicht, dass ich gehe. Ich bin mir nur dessen bewusst, dass ich mein Gebet spreche. Wenn ich von der bitteren Kälte durchgefroren bin, fange ich an, mein Gebet ernsthafter zu beten, und schnell wird mir überall warm. Wenn der Hunger beginnt, mich zu überwältigen, rufe ich den Namen Jesus noch öfter an, und ich vergesse mein Verlangen nach Nahrung. Wenn ich krank werde und Rheumatismus in meinem Rücken und in meinen Beinen bekomme, konzentriere ich meine Gedanken auf das Gebet, und ich spüre den Schmerz nicht mehr. Wenn mir jemand Schaden zufügt, muß ich nur denken: ‘Wie süß ist das Jesus-Gebet!’, und die Verletzung und der Ärger vergehen beide, und ich vergesse alles — Ich danke Gott, dass ich nun die Bedeutung jener Worte verstehe, die ich in der Epistel gehört habe: Betet ohne Unterlass! (*1 Thess. 5, 17*)“ (*Aufrichtige Erzählungen eines Russischen Pilgers, Herder*)

