



Über den Weg der Vereinigung des Menschen mit Gott und über den Frieden in Christus

Das Gebet ist das Aufsteigen unseres Flehens zu Gott. Die Grundlage des Gebetes ist darin beschlossen, daß der Mensch eine gefallene Wesenheit ist: deshalb betet er. Möge auch jemand auf den höchsten Gipfeln der Tugenden schweben, aber wenn er nicht als ein Sünder betet, so wird sein Gebet von Gott verworfen. Die Würde des Gebetes liegt allein in der Qualität und nicht in der Quantität. Das Kennzeichen des wahren Gebetes ist: der Geist verharrt in Andacht, und das Herz fühlt mit dem Geist mit.

Schließe den Geist in die Worte des Gebetes ein und du kannst ihn in Andacht wahren. Halte die Augen auf den Mund gerichtet oder geschlossen: damit begünstigst du die Vereinigung des Geistes mit dem Herzen. Spreche die Worte mit äußerster Bedächtigkeit aus, damit du den Geist besser in die Gebetsworte einschließen kannst, und kein Wort deines Gebetes wird ausgesprochen, das nicht

von tiefer Andacht belebt wäre.

Der sich in die Gebetsworte einkleidende Geist zieht das Herz zum Mitgefühl mit sich heran. Dieses Mitgefühl des Herzens mit dem Geist drückt sich in "Umilenie" aus, d.h. ein frommes Gefühl, das Trauer mit einer stillen, sanften Tröstung verbindet. Der Geist, der im andächtigen Gebet vor dem unsichtbaren Gott verharrt, muß auch selber unsichtbar sein, wie ein Ebenbild der unsichtbaren Gottheit, d.h. der Geist darf weder in sich, noch aus sich, noch vor sich irgendein Denkbild schaffen, er muß ganz gestaltlos sein. Mit anderen Worten: der Geist muß gänzlich fern von allen Phantasiegebilden sein, wie makellos und heilig diese auch erscheinen mögen. Das andächtige Gebet bringt Nerven und Blut zur Ruhe, es erlaubt dem Herzen, sich in Reue zu versenken und in ihr zu verweilen.

Die Früchte des wahren Gebetes sind: ein heiliger Friede der Seele, vereint mit einer stillen, schweigenden Freude, Liebe zum Nächsten, Liebe zu Gott. Diese Früchte sind ein Geschenk Gottes. Die Seele zieht sie durch ihre Aufmerksamkeit und Demut an und bewahrt sie durch ihre Treue zu Gott.

Wer nachlässig ist in der Übung des andächtigen, aus der Reue geborenen Gebetes, der ist fern von geistigem Fortschritt, fern von allen spirituellen Früchten. Die Demut ist der einzige Opferaltar, auf dem der Mensch Gott die Opfer des Gebetes darbringen darf, der einzige Opferaltar, von dem die Gebetsopfer zu Gott aufsteigen. Das Gebet ist die Mutter aller wahrhaft göttlichen Tugenden. Die Gebetsregeln versetzen den Betenden in die zur Erlösung führenden innere Verfassung von Demut und Reue, sie lehren ihn die ständige Selbstverurteilung, sie laben ihn durch "Umilenie", stärken die Hoffnung auf den Allgütigen und Allbarmherzigen Gott und erquicken ihn durch den Frieden Christi, die Liebe zu Gott und zum Nächsten.

Die Morgengebete glänzen von Wachsamkeit und Geistesfrische: nachdem man das Licht der natürlichen Sonne und das Licht des irdischen Tages geschaut hat, verlangt man nach der Schau des höchsten geistigen Lichtes und des endlosen Tages, geboren durch die Sonne der Wahrheit, durch Christus.

Das Beten des Akathistes an den Süßesten Herrn Jesus dient abgesehen von dem ihm eigenen Wert als ausgezeichnete Vorbereitung für die Übung des Jesusgebetes.

Im Akathist an die Mutter Gottes wird die Verkörperung des Göttlichen Logos besungen und die Größe der Mutter Gottes, welche, nachdem sie den Menschgewordenen Gott geboren hat, von allen Geschlechtern verherrlicht wird.

Es ist eine riesige Gnade Gottes den Menschen gegenüber, daß es in den heiligen Kirchen Gottes allgemeine Gebetsgottesdienste gibt. Diese Gemeinschaftsgebete wurden von den Aposteln, ihren heiligen Schülern und den heiligen Vätern der ersten christlichen Jahrhunderte als Folge einer Eingebung von oben eingerichtet.

Der Tempel Gottes ist der Himmel auf Erden: "Im Hause deines Ruhmes stehend o Herr, wähen wir uns im Himmel weilend", so singt die heilige Kirche. Es gibt 7 kirchliche Gottesdienste am Tag: 1. Vecernja (Vesper), 2. Povecerie (Complet), 3. Polunoscniza (Mesonyktikon), 4. Utrenja (Matutin) mit der ersten Stunde, 5. Die dritte Stunde, 6. die Sechste Stunde, 7. Die neunte Stunde. Während dieser Gebetslesungen kann jemand, der dies tun möchte, sich ganz einfach an das geistige Gebet gewöhnen: die ausgedehnten Klostersgottesdienste helfen dem Betenden ganz besonders, vom Lippengebet zum geistigen und zum inneren Gebet fortzuschreiten.

Das mündliche, hörbare Gebet, muß wie jedes andere Gebet von Andacht getragen sein. Das mit Aufmerksamkeit ausgeführte mündliche Gebet ist von ungeheurem Nutzen. Mit ihm muß der Anfang gemacht werden. Die Luft wird erfüllt vom andächtigen mündlichen und hörbaren Gebet - die heiligen Engel nähern sich den Betenden und Singenden und reihen sich in ihren Chor ein, sie

nehmen teil an ihren geistigen Gesängen, wie einige gottgeweihte Menschen dies schauen konnten, darunter auch unser Zeitgenosse, der selige Staretz Serafim Sarowskij. Viele große Kirchenväter pflegten ihre ganzes Leben lang das mündliche, hörbare Gebet und hatten dabei einen Überfluß an den Gaben des Geistes. Die Ursache ihres Fortschrittes war, daß bei ihnen der Geist, das Herz und der ganze Leib mit der Stimme und den Lippen vereinigt waren; sie sprachen das Gebet aus ganzer Seele, aus ganzem Vermögen, aus ganzem Sein, aus dem ganzen Menschen. Machen wir das aufmerksame, mündliche und verlaubliche Gebet, für das der barmherzige Herr zur rechten Zeit dem steten, geduldigen, demütigen Asketen das gnadengeschenkte, geistige und das Herzensgebet schenkt, zur Grundlage aller Gebetsübung, welche ja die hauptsächlichste und wesentlichste aller monastischen Disziplinen darstellt.z Fortsetzung folgt

Unter dem Namen "Belehrung" oder Gedenken Gottes verstehen die heiligen Väter irgendein kurzes Gebet oder auch irgendeinen kurzen geistlichen Gedanken, an den sie sich gewöhnten und den sie versuchten, ihrem Geist und ihrem Gedächtnis statt jedes anderen Gedankens anzueignen. "Seid nüchtern im Gebet", sagt der hl. Apostel Petrus, indem er den Gläubigen das Gebot des Herrn wiederholt. "Seid nüchtern und wachet, denn euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, welchen er verschlinge, dem widersteht fest im Glauben" (1 Petr 5,8). Indem der hl. Apostel Paulus dieses allheilige und erlösende Gebot wiederholt, sagt er: "Betet ohne Unterlaß" (1. Thes 5,17), "Sorget nichts, sondern in allen Dingen lasset eure Bitten im Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden" (Phil 4,6), "Haltet an im Gebet, und wachet in ihm mit Danksagung" (Kol 4,2), "So will ich nun, daß die Männer beten an allen Orten und aufheben heilige Hände ohne Zorn und Zweifel" (1 Tim 2,8). "Wer aber dem Herrn anhanget, der ist ein Geist mit ihm" (1 Kor 6,17).

Aus den Schriften der ehrwürdigen Mönche ist ersichtlich, daß die Erinnerung an Gott oder die geistliche "Belehrung" bei den Mönchen der ersten Kirche Christi im allgemeinen Gebrauch waren. Der hl. Antonious der Große trägt uns auf, den Namen unseres Herrn Jesu Christi beständig im Gedächtnis zu bewahren: "Gib dich nicht dem Vergessen des Namens unseres Herrn Jesu Christi hin, sondern wende dich Ihm ständig in deinem Geist zu, bewahre ihn im Herzen, verherrliche ihn mit der Zunge und sprich: 'Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner', oder: 'Herr Jesus Christus, steh mir bei', oder: 'Ich preise dich mein Herr, Jesus Christus'." Der ehrwürdige Isaak, ein Hesychast des Ägyptischen Skits, befahl dem ehrwürdigen Kassian dem Römer, als ständiges Gebet den zweiten Vers aus dem 69. Psalm zu nehmen: "O Gott, eile, mich zu erretten, eile, o Herr, mir zu helfen!"

Durch das unablässige Gebet erlangt der Asket den Zustand der geistlichen Armut: Da er es gelernt hat, ständig Gott um Hilfe anzurufen, verliert er immer mehr die Hoffnung auf sich selber; gelingt ihm etwas, so sieht er darin nicht seinen eigenen Erfolg, sondern die Güte Gottes, um die er Ihn ja ständig anfleht. Der unablässig Betende beginnt nämlich allmählich, die Gegenwart Gottes zu fühlen. Diese Wahrnehmung kann nach und nach so zunehmen, daß das geistige Auge Gott in Seiner Fürsorge klarer sieht als das sinnliche Auge die natürlichen Gegenstände der Welt wahrnimmt. Die Gegenwart Gottes wird dann im Herzen empfunden.

Den in dieser geheimen "Belehrung" Erfahrenen stärkt Gott; die Engel schenken ihm Kraft; die Menschen verehren ihn. Die Dämonen geraten in großen Aufruhr und lärmen, wenn der Mönch sich mit den verborgenen "Belehrungen" ausrüstet, die im Jesusgebet enthalten sind. Die geheime "Belehrung" trockenet die Wollust aus, dämpft die Raserei, verjagt den Zorn, vertreibt die Traurigkeit, beseitigt die Grobheit, vernichtet die Schwermut. Die geheime "Belehrung" erleuchtet den Geist und vertreibt die Trägheit, aus ihr werden demütige Zerknirschung (Umilenie) geboren, und dann zieht die Furcht Gottes in uns ein. Die "Umilenie" bringt Tränen mit sich. Durch die

geheime "Belehrung" werden dem Mönch die schlichte, demütige Weisheit, das gottesfürchtige Wachsein und das ungetrübte, reine Gebet zuteil.

Verweile ununterbrochen im Namen des Herrn Jesu: möge das Herz den Herrn aufsaugen, und der Herr das Herz - mögen die zwei eins werden!

Wer sich mit Beständigkeit und Frömmigkeit dem andächtigen Gebet hingibt und die Worte je nach den Umständen entweder laut oder flüsternd spricht und dabei den Geist in die Gebetsworte einschließt, wer beim Beten stets alle Gedanken und Träumereien abweist, und zwar nicht nur die sündigen und die eiteln, sondern auch die scheinbar guten, dem schenkt der barmherzige Gott zu seiner Zeit das geistige, das im Herzen und der Seele sich vollziehende Gebet.

Für den Gebetsstreiter ist es unumgänglich, über die Wirkung der Leidenschaften und Geister auf sein Blut Bescheid zu wissen. Der Effekt des Blutes auf die Psyche ist besonders offensichtlich bei der Einwirkung von Zorn und zornigen Gedanken, besonders bei Menschen, die zum Ärger neigen. Deutlich erkennbar ist auch die Wirkung des Blutes auf die Psyche, wenn dieses sich durch die Leidenschaft der Wollust erhitzt. Die Wirkung der übrigen Leidenschaften auf das Blut ist weniger offensichtlich, aber sie ist trotzdem vorhanden. Besondere Aufmerksamkeit muß man der Eitelkeit schenken, deren Wirkung auf das Blut sehr schwer festzustellen und zu verstehen ist, und die dem Menschen einen ganz subtilen sündhaften Genuß verschafft.

Wenn der Geistesstreiter Christi, soweit es in seiner Kraft steht, die Bewegungen des Blutes in seinen Griff bekommen hat und ihre Wirkung auf die Seele abgeschwächt hat, dann beginnen allmählich spirituelle Gedanken und Regungen in der Seele aufzukeimen, dann dämmert dem Verstand das feine göttliche Verständnis. Der heilige Geist erwärmt den Menschen spirituell und benetzt und erquickt gleichzeitig sein Gemüt.

Durch die beseligende Wirkung des Heiligen Geistes im Menschen beginnt zuerst eine ungewöhnliche Stille in ihm zu wehen, er wird der Welt gegenüber tot, er kehrt sich von dem Genuß ihrer Eitelkeit und Sündhaftigkeit ab und huldigt nicht länger ihren Werten. Der Christ versöhnt sich mit jedem und mit allen durch seine ungewöhnliche, demütige und gleichzeitig hohe spirituelle Unterscheidungskraft, die für den fleischlichen und seelischen Zustand unerklärlich und unerreichbar ist. Er beginnt, mit der ganzen Menschheit und insbesondere mit jedem Menschen Mitleid zu empfinden. Das Mitleid geht zur Liebe über. Dann vertieft sich auch die Aufmerksamkeit bei seinem Gebet: die Worte des Gebetes beginnen einen starken, ungewöhnlichen Eindruck auf die Seele hervorzurufen, sie zu erschüttern. Am Ende bewegen sich nach und nach das Herz und die ganze Seele im Einklang mit dem Geist; und mit der Seele wird in diese Einigung auch der Körper miteinbezogen.

Solch ein Gebet wird als spirituelles Gebet bezeichnet, wenn es mental mit tiefer Aufmerksamkeit und dem Mitgefühl des Herzens gesprochen wird; als Gebet des Herzens, wenn es mit vereintem Herz und Geist gesprochen wird, wobei der Geist sozusagen ins Herz hinabsteigt und aus der Tiefe des Herzens das Gebet emporsendet; als Gebet der Seele, wenn es aus dem ganzem Wesen des Menschen emporsteigt, wobei sein ganzes Wesen sozusagen zu "einem einzigen Mund" wird, welcher das Gebet ausspricht.

Die Heiligen Väter schließen in ihren Schriften oft unter der Bezeichnung "geistiges Gebet" das Gebet des Herzens und das der Seele ein, und zuweilen unterscheiden sie sie auch. So sagte der ehrwürdige Gregor der Sinai: "Rufe unentwegt mit dem Geist oder mit der Seele". Aber nun, wo die Unterweisung über dieses Thema aus lebendigem Munde äußerst selten geworden ist, ist es sehr nützlich, den Unterschied zu definieren. Bei den einen wirkt mehr das geistige Gebet, bei den anderen das des Herzens und bei wieder anderen das seelische, in Abhängigkeit davon, wie jeder ausgestattet ist von dem Verteiler aller Güter, sowohl der natürlichen als auch der

gnadengeschenkt; zuweilen wirkt in ein und demselben Asketen bald dieses und bald jenes Gebet. Solch ein Gebet wird oft und meistens von Tränen begleitet. Der Mensch weiß dann teilweise, was die selige Leidenschaftslosigkeit bedeutet. Er beginnt, Reinheit zu empfinden, und aus der Reinheit die lebendige Gottesfurcht, welche die Belebtheit des Fleisches durch das Überkommen einer seltsamen, dem Menschen bis dahin unbekanntem lebendigen Furcht verzehrt, durch das klare Empfinden seines Stehens vor Gott, wie tatsächlich vor Gott. Der Christ tritt in ein neues Leben und in eine neue Askese ein, die seinem erneuerten seelischen Zustand entsprechen.

“Liebe den Herrn, deinen Gott, - so befiehlt es der Herr - aus deinem ganzen Herzen, deiner ganzen Seele, deinem ganzen Geiste, deinem ganzen Vermögen. Das ist das erste Gebot” (Mt 22,37; Deut 6,5). Geist, Herz, Seele und Körper, die bisher durch die Sünde zerteilt waren, werden ganz plötzlich eins im Herrn.

Die erste der geistigen Gaben, durch welche die wunderbare Vereinigung erfolgt, ist der Frieden Christi. Auf den Frieden Christi folgt der ganze Chor der Gaben Christi und der Früchte des Heiligen Geistes, welche der Apostel so aufzählt: “Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Milde, Keuschheit” (Gal 5,22-23).

Der Asket, der das reine Gebet erlangt hat, beginnt, seiner Ausübung viel Zeit zu widmen, was er oft selbst nicht einmal merkt. Sein ganzes Leben, seine ganze Tätigkeit verwandelt sich in Gebet. Durch das innige Gebet herbeigerufen, sendet Christus geistige Kraft in das Herz, die mit dem Namen “Frieden Christi” bezeichnet wird. “Der Frieden Gottes, - so belehrt der Apostel die Christen - der alles Denken übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken in Christus Jesus bewahren.” (Phil. 4,7). Solchermaßen ist die Kraft des Friedens Christi. Der heilige Frieden bringt durch seine reiches Walten das Denken zum Schweigen, und zieht die Seele (und den Körper) zur seligen Erfahrung ihrer selbst. Der mit dem heiligen Frieden gewappnete und beschirmte Christ, wird unnahbar für die Widersacher: er gibt sich der Wonne des Friedens Christi, und indem er sich an ihm berauscht, vergißt er nicht nur die sündigen Genüsse der Welt, sondern überhaupt alle irdischen, körperlichen und emotionalen Vergnügungen. Das Wirken des Heiligen Geistes, des Friedens Christi im Menschen verkündet, daß die Gedanken des Menschen in den allheiligen Bereich der Göttlichen Wahrheit und Wirklichkeit eingetreten sind, daß das Evangelium von seinem Herzen aufgenommen wurde. Der Frieden Christi macht den Menschen zugleich zum Tempel und zum Priester des lebendigen Gottes.

Mit ungewöhnlicher Klarheit und Einfachheit wird in den geistigen Ratschlägen des Hieromönches Seraphim von Sarov die Lehre über den Frieden Christi, die Erhabenheit und Wesentlichkeit dieser Gabe dargelegt; dort ist alles heilig aus der inneren Erfahrung des Heiligen: “Wenn der Geist und das Herz im Gebet vereint sind, und die Gedanken der Seele unzerstreut sind, dann erwärmt sich das Herz mit einer spirituellen Wärme, in der das Licht Christi aufleuchtet, welche den inneren Menschen mit ihrem Frieden und ihrer Freude erfüllt. Nichts besseres gibt es als den Frieden in Christus, in ihm löst sich jeglicher Kampf der Geister in den Lüften und auf der Erde”.

Der Frieden Christi ist die Quelle des unablässigen geistigen, innerlichen, seelischen, des gnadenvollen und spirituellen Gebetes, des aus dem ganzen Wesen des Menschen durch die Einwirkung des Heiligen Geistes dargebrachten Gebetes; der Frieden Christi ist die ständige Quelle der beseligenden, den menschlichen Verstand übersteigenden Demut Christi.

Kann man denn anderes im Herrn verharren, als indem man sich durch das reine Gebet mit Ihm eint? Durch das andächtige Gebet erwirbt man, wenn man eifrig, geduldig ist und sich richtig zum Beten anspricht, schließlich das gnadenreiche Gebet und die gesegnete Demut. Ihr Geber ist der Heilige Geist, ihr Geber ist Christus.

Wenn sich jedoch durch das unaussprechliche Erbarmen Gottes der Geist im Gebet mit dem Herzen

und der Seele zu vereinigen beginnt, dann wendet sich die Seele, zuerst ganz allmählich, und dann gänzlich zusammen mit dem Geist dem Gebet zu. Zum Schluß strebt auch unser so ganz irdener Leib, in welchen das Verlangen nach Gottes hineingelegt wurde, der aber durch den Sündenfall von viehischer Begierde angesteckt wurde, dem Gebet zu. Dann verharren die körperlichen Sinne in Untätigkeit: die Augen sehen und sehen doch nicht; die Ohren hören und hören doch nicht. Dann wird der ganze Mensch vom Gebet umfaßt: sogar seine Hände, seine Füße und seine Finger nehmen auf unsagbare Weise, aber ganz klar und deutlich am Gebet teil, und werden von einer durch Worte nicht ausdrückbaren Kraft erfüllt. Der sich im Zustand des Friedens Christi und des Gebetes befindende Mensch ist unantastbar für irgendwelche sündige Gedanken. Die Seele fühlt, daß sich ihr der Feind nähert; aber die sie erfüllende Gebetskraft erlaubt dem Widersacher nicht sich zu nähern und den Tempel Gottes zu beschmutzen. Der Betende weiß, daß der Feind zu ihm kam, aber er weiß nicht mit welchem Ansinnen.

Bei der Vereinigung von Geist und Seele ist es am günstigsten, sich mit der Erinnerung Gottes, insbesondere mit dem Jesusgebet zu beschäftigen. Möge Beten und Lesen der heiligen Bücher deine Hauptbeschäftigung sein. Wenn du fühlst, daß sich dein Geist mit der Seele und dem Leib geeint hat, dann bewahre diese Gabe Gottes mit der größtmöglichen Sorgfalt. Der geheiligte Friede, der fein ist wie das Wehen des Heiligen Geistes, weicht unverzüglich von der Seele, die sich in seiner Gegenwart unvorsichtig verhält, die die Ehrfurcht verletzt, die das Vertrauen durch ein Schwachwerden der Sünde gegenüber verletzt, die sich irgendwelche Nachlässigkeiten erlaubt. Zusammen mit dem Frieden Christi verläßt die unwürdige Seele auch das segensreiche Gebet, und die Leidenschaften dringen wie gierige Tiere in die Seele ein, sie beginnen das sich selbst darbietende Opfer zu quälen, das sich von alleine überlassen hat, weil Gott von der Seele gewichen ist. Wenn du dich übersättigst, insbesondere, wenn du dich betrinkst - dann stellt der heilige Frieden seine Wirkung in dir ein. Wenn du dich erzürnst, dann hört seine Wirkung für lange auf. Wenn du zu dreist wirst, dann weicht er auch von dir. Wenn du irgend etwas Irdisches liebst, wenn du dich durch Verhaftung an die Dinge der Welt anstecken läßt, an irgendeine Handarbeit, oder durch eine besondere Hinneigung zu einem Menschen, dann tritt der heilige Frieden unverzüglich von dir ab. Wenn du dich an wollüstigen Gedanken ergötzt, dann verläßt er sich für lange, für sehr sehr lange, denn er verträgt nicht den üblen Geruch der Sünde, insbesondere der Wollust oder der Eitelkeit. Du wirst ihn suchen, aber ihn nicht mehr finden. Du wirst über seinen Verlust bittere Tränen vergießen, aber er schenkt deinem Weinen keinerlei Aufmerksamkeit, damit du lernen mögest, die Gabe Gottes richtig zu schätzen und sie mit der gebührenden Sorgfältigkeit und Ehrfurcht zu erhalten. Die geistliche Armut bewahrt in dir das Geschenk der Gnade und schützt dich vor allen feindlichen Netzen und Verlockungen: ein zerschlagenes und demütiges Herz verachtet Gott nicht (Ps. 50,19).

Bote 1992-3

Über den Weg der Vereinigung des Menschen mit Gott und über den Frieden in Christus

Unter dem Namen "Belehrung" oder Gedenken Gottes verstehen die heiligen Väter irgendein kurzes Gebet oder auch irgendeinen kurzen geistlichen Gedanken, an den sie sich gewöhnten und den sie versuchten, ihrem Geist und ihrem Gedächtnis statt jedes anderen Gedankens anzueignen."Seid nüchtern im Gebet", sagt der hl. Apostel Petrus, indem er den Gläubigen das Gebot des Herrn wiederholt. "Seid nüchtern und wachet, denn euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, welchen er verschlinge, dem widersteht fest im Glauben" (1 Petr 5,8).

Indem der hl. Apostel Paulus dieses allheilige und erlösende Gebot wiederholt, sagt er: "Betet ohne Unterlaß" (1. Thes 5,17), "Sorget nichts, sondern in allen Dingen lasset eure Bitten im Gebet und

Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden" (Phil 4,6), "Haltet an im Gebet, und wachet in ihm mit Danksagung" (Kol 4,2), "So will ich nun, daß die Männer beten an allen Orten und aufheben heilige Hände ohne Zorn und Zweifel" (1 Tim 2,8). "Wer aber dem Herrn anhanget, der ist ein Geist mit ihm" (1 Kor 6,17).

Aus den Schriften der ehrwürdigen Mönche ist ersichtlich, daß die Erinnerung an Gott oder die geistliche "Belehrung" bei den Mönchen der frühen Kirche Christi im allgemeinen Gebrauch waren. Der hl. Antonius der Große trägt uns auf, den Namen unseres Herrn Jesu Christi beständig im Gedächtnis zu bewahren: "Gib dich nicht dem Vergessen des Namens unseres Herrn Jesu Christi hin, sondern wende dich Ihm ständig in deinem Geist zu, bewahre ihn im Herzen, verherrliche ihn mit der Zunge und sprich: 'Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner', oder: 'Herr Jesus Christus, steh mir bei', oder: 'Ich preise dich mein Herr, Jesus Christus'." Der ehrwürdige Isaak, ein Hesychast des Ägyptischen Skits, befahl dem ehrwürdigen Kassian dem Römer, als ständiges Gebet den zweiten Vers aus dem 69. Psalm zu nehmen: "O Gott, eile, mich zu erretten, eile, o Herr, mir zu helfen!"

Durch das unablässige Gebet erlangt der Asket den Zustand der geistlichen Armut: Da er es gelernt hat, ständig Gott um Hilfe anzurufen, verliert er immer mehr die Hoffnung auf sich selber; gelingt ihm etwas, so sieht er darin nicht seinen eigenen Erfolg, sondern die Güte Gottes, um die er Ihn ja ständig anfleht. Der unablässig Betende beginnt nämlich allmählich, die Gegenwart Gottes zu fühlen. Diese Wahrnehmung kann nach und nach so zunehmen, daß das geistige Auge Gott in Seiner Fürsorge klarer sieht als das sinnliche Auge die natürlichen Gegenstände der Welt wahrnimmt. Die Gegenwart Gottes wird dann im Herzen empfunden.

Den in dieser geheimen "Belehrung" Erfahrenen stärkt Gott; die Engel schenken ihm Kraft; die Menschen verehren ihn. Die Dämonen geraten in großen Aufruhr und lärmern, wenn der Mönch sich mit den verborgenen "Belehrungen" ausrüstet, die im Jesusgebet enthalten sind. Die geheime "Belehrung" trocknet die Wollust aus, dämpft die Raserei, verjagt den Zorn, vertreibt die Traurigkeit, beseitigt die Grobheit, vernichtet die Schwermut. Die geheime "Belehrung" erleuchtet den Geist und vertreibt die Trägheit, aus ihr werden demütige Zerknirschung (Umilenie) geboren, und dann zieht die Furcht Gottes in uns ein. Die "Umilenie" bringt Tränen mit sich. Durch die geheime "Belehrung" werden dem Mönch die schlichte, demütige Weisheit, das gottesfürchtige Wachsein und das ungetrübte, reine Gebet zuteil.

Verweile ununterbrochen im Namen des Herrn Jesu: möge das Herz den Herrn aufsaugen, und der Herr das Herz - mögen die zwei eins werden!

Wer sich mit Beständigkeit und Frömmigkeit dem andächtigen Gebet hingibt und die Worte je nach den Umständen entweder laut oder flüsternd spricht und dabei den Geist in die Gebetsworte einschließt, wer beim Beten stets alle Gedanken und Träumereien abweist, und zwar nicht nur die sündigen und die eitlen, sondern auch die scheinbar guten, dem schenkt der barmherzige Gott zu seiner Zeit das geistige, das im Herzen und der Seele sich vollziehende Gebet.

Für den Gebetsstreiter ist es unumgänglich, über die Wirkung der Leidenschaften und Geister auf sein Blut Bescheid zu wissen. Der Effekt des Blutes auf die Psyche ist besonders offensichtlich bei der Einwirkung von Zorn und zornigen Gedanken, besonders bei Menschen, die zum Ärger neigen. Deutlich erkennbar ist auch die Wirkung des Blutes auf die Psyche, wenn dieses sich durch die Leidenschaft der Wollust erhitzt. Die Wirkung der übrigen Leidenschaften auf das Blut ist weniger offensichtlich, aber sie ist trotzdem vorhanden. Besondere Aufmerksamkeit muß man der Eitelkeit schenken, deren Wirkung auf das Blut sehr schwer festzustellen und zu verstehen ist, und die dem Menschen einen ganz subtilen sündhaften Genuß verschafft.

Wenn der Geistesstreiter Christi, soweit es in seiner Kraft steht, die Bewegungen des Blutes in

seinen Griff bekommen hat und ihre Wirkung auf die Seele abgeschwächt hat, dann beginnen allmählich spirituelle Gedanken und Regungen in der Seele aufzukeimen, dann dämmert dem Verstand das feine göttliche Verständnis. Der Heilige Geist erwärmt den Menschen spirituell und benetzt und erquickt gleichzeitig sein Gemüt.

Durch die beseligende Wirkung des Heiligen Geistes im Menschen beginnt zuerst eine ungewöhnliche Stille in ihm zu wehen, er wird der Welt gegenüber tot, er kehrt sich von dem Genuß ihrer Eitelkeit und Sündhaftigkeit ab und huldigt nicht länger ihren Werten. Der Christ versöhnt sich mit jedem und mit allen durch seine ungewöhnliche, demütige und gleichzeitig hohe spirituelle Unterscheidungskraft, die für den fleischlichen und seelischen Zustand unerklärlich und unerreichbar ist. Er beginnt, mit der ganzen Menschheit und insbesondere mit jedem Menschen Mitleid zu empfinden. Das Mitleid geht zur Liebe über. Dann vertieft sich auch die Aufmerksamkeit bei seinem Gebet: die Worte des Gebetes beginnen einen starken, ungewöhnlichen Eindruck auf die Seele hervorzurufen, sie zu erschüttern. Am Ende bewegen sich nach und nach das Herz und die ganze Seele im Einklang mit dem Geist; und mit der Seele wird in diese Einigung auch der Körper miteinbezogen.

Solch ein Gebet wird als spirituelles Gebet bezeichnet, wenn es mental mit tiefer Aufmerksamkeit und dem Mitgefühl des Herzens gesprochen wird; als Gebet des Herzens, wenn es mit vereintem Herz und Geist gesprochen wird, wobei der Geist sozusagen ins Herz hinabsteigt und aus der Tiefe des Herzens das Gebet emporsendet; als Gebet der Seele, wenn es aus dem ganzem Wesen des Menschen emporsteigt, wobei sein ganzes Wesen sozusagen zu "einem einzigen Mund" wird, welcher das Gebet ausspricht.

Die Heiligen Väter schließen in ihren Schriften oft unter der Bezeichnung "geistiges Gebet" das Gebet des Herzens und das der Seele ein, und zuweilen unterscheiden sie sie auch. So sagte der ehrwürdige Gregor der Sinai: "Rufe unentwegt mit dem Geist oder mit der Seele". Aber nun, wo die Unterweisung über dieses Thema aus lebendigem Munde äußerst selten geworden ist, ist es sehr nützlich, den Unterschied zu definieren. Bei den einen wirkt mehr das geistige Gebet, bei den anderen das des Herzens und bei wieder anderen das seelische, in Abhängigkeit davon, wie jeder ausgestattet ist von dem Verteiler aller Güter, sowohl der natürlichen als auch der gnadengeschenken; zuweilen wirkt in ein und demselben Asketen bald dieses und bald jenes Gebet. Solch ein Gebet wird oft und meistens von Tränen begleitet. Der Mensch weiß dann teilweise, was die selige Leidenschaftslosigkeit bedeutet. Er beginnt, Reinheit zu empfinden, und durch die Reinheit die lebendige Gottesfurcht, welche die Belebtheit des Fleisches durch das Überkommen einer seltsamen, dem Menschen bis dahin unbekanntem lebendigen Furcht verzehrt, durch das klare Empfinden seines Stehens vor Gott, wie tatsächlich vor Gott. Der Christ tritt in ein neues Leben und in eine neue Askese ein, die seinem erneuerten seelischen Zustand entsprechen.

"Liebe den Herrn, deinen Gott, - so befiehlt es der Herr - aus deinem ganzen Herzen, deiner ganzen Seele, deinem ganzen Geiste, deinem ganzen Vermögen. Das ist das erste Gebot" (Mt 22,37; Deut 6,5). Geist, Herz, Seele und Körper, die bisher durch die Sünde zerteilt waren, werden ganz plötzlich eins im Herrn.

Die erste der geistigen Gaben, durch welche die wunderbare Vereinigung erfolgt, ist der Frieden Christi. Auf den Frieden Christi folgt der ganze Chor der Gaben Christi und der Früchte des Heiligen Geistes, welche der Apostel so aufzählt: "Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Milde, Keuschheit" (Gal 5,22-23).

Der Asket, der das reine Gebet erlangt hat, beginnt, seiner Ausübung viel Zeit zu widmen, was er oft selbst nicht einmal merkt. Sein ganzes Leben, seine ganze Tätigkeit verwandelt sich in Gebet. Durch das innige Gebet herbeigerufen, sendet Christus geistige Kraft in das Herz, die mit dem

Namen "Frieden Christi" bezeichnet wird. "Der Frieden Gottes, - so belehrt der Apostel die Christen - der alles Denken übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken in Christus Jesus bewahren." (Phil. 4,7). Solchermaßen ist die Kraft des Friedens Christi. Der heilige Frieden bringt durch seine reiches Walten das Denken zum Schweigen, und zieht die Seele (und den Körper) zur seligen Erfahrung ihrer selbst. Der mit dem heiligen Frieden gewappnete und beschirmte Christ, wird unnahbar für die Widersacher: er gibt sich der Wonne des Friedens Christi hin, und indem er sich an ihm berauscht, vergißt er nicht nur die sündigen Genüsse der Welt, sondern überhaupt alle irdischen, körperlichen und emotionalen Vergnügungen. Das Wirken des Heiligen Geistes, des Friedens Christi im Menschen verkündet, daß die Gedanken des Menschen in den allheiligen Bereich der Göttlichen Wahrheit und Wirklichkeit eingetreten sind, daß das Evangelium von seinem Herzen aufgenommen wurde. Der Frieden Christi macht den Menschen zugleich zum Tempel und zum Priester des lebendigen Gottes.

Mit ungewöhnlicher Klarheit und Einfachheit wird in den geistigen Ratschlägen des Hieromönches Seraphim von Sarov die Lehre über den Frieden Christi, die Erhabenheit und Wesentlichkeit dieser Gabe dargelegt; dort ist alles heilig aus der inneren Erfahrung des Heiligen: "Wenn der Geist und das Herz im Gebet vereint sind, und die Gedanken der Seele unzerstreut sind, dann erwärmt sich das Herz mit einer spirituellen Wärme, in der das Licht Christi aufleuchtet, welche den inneren Menschen mit ihrem Frieden und ihrer Freude erfüllt. Nichts besseres gibt es als den Frieden in Christus, in ihm löst sich jeglicher Kampf der Geister in den Lüften und auf der Erde".

Der Frieden Christi ist die Quelle des unablässigen geistigen, innerlichen, seelischen, des gnadenvollen und spirituellen Gebetes, des aus dem ganzen Wesen des Menschen durch die Einwirkung des Heiligen Geistes dargebrachten Gebetes; der Frieden Christi ist die ständige Quelle der beseligenden, den menschlichen Verstand übersteigenden Demut Christi.

Fortsetzung folgt

Kann man denn anders im Herrn verharren, als indem man sich durch das reine Gebet mit Ihm eint? Durch das andächtige Gebet erwirbt man, wenn man eifrig, geduldig ist und sich richtig zum Beten anspornt, schließlich das gnadenreiche Gebet und die gesegnete Demut. Ihr Geber ist der Heilige Geist, ihr Geber ist Christus.

Wenn sich jedoch durch das unaussprechliche Erbarmen Gottes der Geist im Gebet mit dem Herzen und der Seele zu vereinigen beginnt, dann wendet sich die Seele, zuerst ganz allmählich, und dann gänzlich zusammen mit dem Geist dem Gebet zu. Zum Schluß strebt auch unser so ganz irdener Leib, in welchen das Verlangen nach Gott hineingelegt wurde, der aber durch den Sündenfall von viehischer Begierde angesteckt wurde, dem Gebet zu. Dann verharren die körperlichen Sinne in Untätigkeit: die Augen sehen und sehen doch nicht; die Ohren hören und hören doch nicht. Dann wird der ganze Mensch vom Gebet umfaßt: sogar seine Hände, seine Füße und seine Finger nehmen auf unsagbare Weise, aber ganz klar und deutlich am Gebet teil, und werden von einer durch Worte nicht ausdrückbaren Kraft erfüllt. Der sich im Zustand des Friedens Christi und des Gebetes befindende Mensch ist unantastbar für irgendwelche sündige Gedanken. Die Seele fühlt, daß sich ihr der Feind nähert; aber die sie erfüllende Gebetskraft erlaubt dem Widersacher nicht sich zu nähern und den Tempel Gottes zu beschmutzen. Der Betende weiß, daß der Feind zu ihm kam, aber er weiß nicht mit welchem Ansinnen...