

Was ist kontemplatives Beten?

Dr. phil. Horst Leps¹

Unkorrigiertes Manuskript

© Horst Leps 2000

Stand: 2. April 2010

¹horstleps[at]gmx.de +++ <http://www.leps.de> +++ <http://www.ephraem.de>

Meinen zerstreuten Geist sammle, o Herr,
und mein verwüstetes Herz mache rein,
wie dem Petrus Buße mir schenkend,
wie dem Zöllner Seufzen und wie der Buhlerin Tränen,
daß mit lauter Stimme ich rufe zu dir:
O Gott errette mich als einziger Menschenfreund und Erbarmer.

Oft, wenn ich Hymnen dir sang,
überraschte in Sünden ich mich.
Mit der Zunge ließ ich dir Lieder erschallen.
In der Seele fand ich an Torheit Gefallen.
Wohlan, in beidem weise zurecht mich,
Christus, o Gott,
durch die Buße und sei mein Erretter.^a

^a[Wochenlob] S. 190

„Viele suchen mich mit hingegenem, reinem und einfältigem Herzen und halten mich fest, wenn sie mich gefunden haben. Viele aber wollen ihr Spiel mit mir treiben. Ohne Anstrengung der Seele und des Denkens wollen sie an mich herantreten. Gott soll ihr Diener sein, der all ihr Begehren ausführen muß.

Einem solchen sage ich: O Mensch, warum hast du nicht den Acker deiner Seele besichtigt und die unnützen Kräuter, Dornen und Disteln ausgerissen? Mich hättest du anrufen und über dich selbst nachdenken sollen, bevor du, ohne Selbsterkenntnis, wie ein Trunkener und Wahnsinniger zu mir kamst, denn kein Werk des Lichtes vermagst du ohne meine Hilfe zu vollbringen.

Denn was ist dir möglich wider mich? Nichts. Aber was vermagst du mit mir? Die lichtesten Werke, die da heller glänzen als der Glanz der Sonne und süßer sind als Honig und Milch für den, der danach verlangt. Denn wenn du mich mit dem innersten Erkennen deiner Seele suchst, wie du in der Taufe durch den Glauben belehrt worden bist, tue ich dir dann nicht alles, was du begehrt?“

Hildegard von Bingen¹

¹in: [Mystische Texte] S. 59ff, gekürzt

Inhaltsverzeichnis

1	Beten – die selbstverständlichste Sache der Welt	4
1.1	Jesus Christus, erbarme Dich meiner!	4
1.2	Der Weg auf grober Karte	5
1.3	Die zittrige Selbst-Bedeutsamkeit	6
1.4	Der Weg zur Sachlichkeit	9
	Achtsamkeit	9
	Die unmögliche Sachlichkeit	10
1.5	Westen und Osten – zwei Wege	11
2	Die Wege im Westen: lectio divina und imitatio christi	12
2.1	Die lectio divina	12
	Die lectio	12
	Die meditatio	13
	Die oratio	14
	Die contemplatio	15
2.2	Die imitatio christi	16
3	Der Weg im Osten: Das Jesus-Gebet	20
3.1	JESUS CHRISTUS, erbarme dich meiner!	20
3.2	Beten	22
	Beginn und Technik des JESUS-Gebets	22
	Die innere Bereitung	23
	Die innere Wandlung	33
3.3	Leben	34
	Gebet und Existenz	34
	Fliehe, schweige, ruhe!	36
	Wachsamkeit	37
	Literaturverzeichnis	37

Abbildungsverzeichnis

2.1	Die Transfiguration	16
3.1	JESUS CHRISTUS Pantokator	25
3.2	Die Leiter des Heilige Klimakos	29

Kapitel 1

Beten – die selbstverständlichste Sache der Welt

1.1 Jesus Christus, erbarme Dich meiner!

Beten – die selbstverständlichste Sache der Welt?

„Keiner hat Gott je gesehen, niemand weiß seinen Namen. Er ist nicht zu benennen und nicht zu beschreiben. Aber als Gott den Menschen schuf, hat er ihm ein Brautgemach bereitet, daß der Mensch ihm allezeit darin begegnen und seine Stimme hören könne. Dieser geheime Ort ist das Herz. Jedesmal, wenn der Mensch da hineingeht, um Gott an seinem Wohnort zu verehren, heißt eine solche Begegnung Gebet. Das Herzensgebet gibt es also, seit es Menschen gibt; ja, der Mensch ist erst wirklich da, wenn er diesen Quellort seines Hintretens zum göttlichen Leben entdeckt hat. Gott ruft den Menschen im Herzen des Menschen, er ruft ihn zum Leben, und allein der Mensch, der auf diesen Ruf hört, findet zu seiner vollkommenen Verwirklichung als Mensch... .

Das Jesusgebet umfaßt alles: Himmel und Erde, Mensch und Gott. Es ist die Quintessenz aller Theologie und Anthropologie, der eigentliche Kern der Bibel, ein Weg der Liebe, auf dem Mensch und Gott sich begegnen, der Ort ihres Bundes, wo sie ihr Blut und ihr Innerstes austauschen in der Torheit einer grenzenlosen Gemeinschaft. Die hesychastischen Mönche . . . wurden zu ihrer Zeit als ‚Leute der Nabelschau‘ beschimpft. Zu Unrecht, denn wenn der Mensch sich in seine innerste Mitte versenkt, verläßt er paradoxerweise alle verdächtige Innerlichkeit, um zum ‚Nabel des Alls‘, zum glühenden Kern alles Lebens zu gelangen. Zu diesem Brennpunkt ruft uns das Leben in jedem Augenblick und nicht nur von Zeit zu Zeit. Deshalb ist das Jesusgebet darauf gerichtet, ohne Unterlaß vollzogen zu werden und das Ganze der Zeit zu erfüllen, selbst die Zeit der Nacht.

Wenn es stimmt, daß allein das Gebet die Macht hat, den Geist

in uns zu wecken und zu vertiefen - der Geist ist es ja, der einen Menschen über Leib und Seele hinaus zum Menschen macht -, dann ist nur der Mensch, der betet, ein normaler Mensch. Aus diesem Grund steht das Gebet über allem und vor allem und hat alles zu begleiten. ‚Ohne das Gebet kann kein anderes gutes Werk verrichtet werden; unmöglich ist es, ohne Gebet den Weg zu Gott zu finden‘, heißt es in den Erzählungen des russischen Pilgers. Das Jesusgebet ist genau die Übung, die uns diesen Weg anbietet, denn, so fährt der Pilger fort, es ‚ist das ununterbrochene, unaufhörliche Anrufen des göttlichen Namens Jesu Christi mit den Lippen, mit dem Geist und mit dem Herzen, wobei man sich seine ständige Anwesenheit vorstellt und ihn um sein Erbarmen bittet bei jeglichem Tun, allerorts, zu jeder Zeit, sogar im Schlaf. Es findet seinen Ausdruck in folgenden Worten: Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!‘¹

Beten kann man auf vielerlei Weise. Die häufigsten Formen sind wohl das persönliche Bitt- und Dankgebet und das von einem Pfarrer nach einem bestimmten Muster gesprochene Gebet in der Kirche, wohl meist ein Bitt- und Dankgebet der versammelten Gemeinde, endend in einem „Kyrie eleise“, Herr erbarme Dich!

Das kontemplative Gebet² bittet und dankt auch:

Jesus Christus, erbarme Dich meiner!

Insoweit ist hier kein Unterschied. Aber das kontemplative Gebet will doch noch anderes sein: Es will ein Weg sein, der jeden Tag beschritten wird.

Jesus Christus, erbarme Dich meiner!

Hier und jetzt möge das geschehen! Jede Situation, in der ich bin, soll eine sein, in der sich Christus mir zuneigt, in der ich das spüre und weiß, in der ich in Dank antworte³. Dazu muß ich meine Wahrnehmung schärfen. Ich muß mich genauer sehen können und ich muß die Situation genauer erfassen können. Ich muß aufmerksamer mir und anderen gegenüber sein können.

Das heißt vor allem: Ich darf nicht abgelenkt sein. Ich muß bei mir selbst sein.

1.2 Der Weg auf grober Karte

Evagrius Ponticus, Mönch der ägyptischen Wüste, beschrieb in seiner Schrift „Über das Gebet“, was zum Beten benötigt wird: „Bete zunächst darum, von deinen Lastern befreit zu werden, dann darum, daß dir Erkenntnis geschenkt wird, und drittens darum, daß Gott dich aus Versuchung und Verlassenheit erlöst.“⁴ Laster, das hört sich ganz altmodisch an, man bekennt sich heute gerne dazu. Aber hier ist alles gemeint, was sie Freiheit von innen her nimmt,

¹[Alphonse und Rachel Goettmann] S. 9 + 37f, Hervorhebungen von mir.

²Eine kurze und prägnante Einführung: [Willigis Jäger]

³Reinhard Körner OCD hat dieses „Innere Beten“ in [Inneres Beten] aus seiner karmelitanischen Tradition heraus begrifflich näher bestimmt und gegen andere Formen des Gebetes abgegrenzt

⁴[Evagrius Ponticus] darin: Über das Gebet, Kapitel 37

was von innen her dafür sorgt, daß ich nicht über mich selbst verfügen kann, so wie ich es eigentlich will. Laster sind jenes, das den Menschen immer wieder abhält, sich auf das Gebet zu konzentrieren.

Die erste Voraussetzung des reinen Betens, in dem ich mit Gott eins werde, ist die Freiheit von Leidenschaften. Ich soll mich selbst Gott hingeben, immer wieder unverzagend neu. Nur dann werde ich ihn in meinem Innersten erahnen.

Gott ist ja immer schon bei uns. Es gibt keine Gottverlassenheit. Aber es gibt Gottesferne und Gottesnähe. Sie sind Teil des Menschen, der Gott fern und nah ist. Gott selbst ist immer schon nahe, näher als alles, was wir uns nahe denken können. Zwischen Gott und uns paßt kein Stück Papier, Gott ist uns näher als unsere Halsschlagader.

Wir können das zwar theologisch gebildet wissen, aber wir merken das nicht. Denn Gott redet nicht laut und eindrücklich, sich uns, unseren Sinnen eindrücklich. Wir müssen ihn suchen. Und da sind wir in keiner guten Lage. Wir sind von ihm getrennt, aus eigener Macht auf ewig. Das ist gemeint, wenn von Erbsünde die Rede. Und wir sollen etwas suchen, was den Sinnen nicht zugänglich ist. Niemand hat Gott je gesehen. Aber es ist uns gesagt, daß das, was wir da suchen, gesucht und gefunden werden will, ja sich finden läßt, weil es sich finden lassen will; denn es ist schon da.

1.3 Die zittrige Selbst-Bedeutsamkeit

Was uns den Blick nimmt, das sind die Leidenschaften. Sie sind die aktuellen Wirkungen der Erbsünde. (Damit sind weniger die kleinen oder großen schlechten Gewohnheiten des Alltags gemeint, die uns immer wieder in Anspruch nehmen, wenn auch sie nicht ohne Bedeutung sind.) Sie lenken unsere Bestrebungen auf etwas, das uns keine Ruhe in Gott gibt. Wir können nicht still in einem Zimmer sitzen, wir müssen hinaus, wir müssen etwas bewirken, das anderen oder zumindest uns Eindruck macht oder von dem wir uns Eindruck wenigstens phantasieren können.

Jeden Tag neu geht es uns um diesen Eindruck, um unsere Bedeutsamkeit uns selbst und anderen gegenüber. Wer nicht gänzlich zurückgezogen lebt, der muß ja den anderen gegenüber bedeutsam sein, wenn er mit ihnen zusammen spricht und arbeitet. Deshalb muß er es auch sein wollen, will er die anderen und sich selbst nicht um die Zusammenarbeit und die Ergebnisse der Gemeinsamkeit bringen.

Hier liegt eine Falle: Es gilt zu unterscheiden zwischen der Bedeutsamkeit, die ich für Kommunikation und Arbeit brauche, ein Existenzial, das ich mir sowenig abhacken kann wie ich das Atmen einstellen kann, und der Bedeutsamkeit, an die ich mich hänge, damit ich überhaupt merke, daß ich bin.

Bin ich in mich verschränkt, will ich bei anderen bedeutsam sein, um mich für mich zu mögen, oder will ich bedeutsam sein, damit ich im Zusammenmit-anderen zu deren und unser gemeinsames Nutzen zur Kenntnis genommen werde?

Das macht den Unterschied ums Ganze.

Im ersten Fall bin ich davon bedroht, im Falle des Scheiterns mich selbst zu verlieren. Ich bin nicht bedeutsam geworden, also bin ich nichts. Dagegen hilft es auch nicht, sich in sich selbst zu zensieren: Du darfst jetzt nicht so oder so empfinden, du darfst dich jetzt nicht darüber freuen, daß die anderen dich gut

KAPITEL 1. BETEN – DIE SELBSTVERSTÄNDLICHSTE SACHE DER WELT⁷

finden, denn wenn sie dich mal nicht mehr gut finden, wie kümmerlich stehst du dann vor dir selbst da!

Wer schafft das schon, sich in seinen Empfindungen per Selbst-Befehl zu regulieren? Sicher gibt es Helden, aber die brauchen diese Überlegungen nicht.

Ich will von meinen Lastern befreit werden, die Selbst-Bedeutsamkeit ist mir das Übelste. (Andere werden das anders sehen, wir können wohl anders als die Mönchsväter keinen allumfassenden Lasterkatalog mehr entwickeln, die Zeiten und mit ihnen die Bedingungen unseres Lebens haben sich so weit geändert, daß Systematisierungen, gar hierarchisiert, nur möglich scheinen, wenn man pauschale und deshalb schlecht riechende Kulturkritik treibt.)

Was ich in den Blick nehme, das ist der Unterschied zwischen meiner Selbsteinschätzung und der von mir erfahrenen Fremdeinschätzung. Andere geben mir weniger als ich meine, beanspruchen zu können ein Recht habe, als sie mir zu geben also verpflichtet sind. Daran leide ich ich.

„Und das unglückliche Bewußtsein des Menschen von heute sieht so aus: Angesichts jeder Niederlage setzt er sich der Selbstkritik aus, prüft sein Gewissen, stellt eine Liste der Fehler und Irrtümer auf, die in der Feststellung endet: Ich bin schuld. Das Christentum hatte bereits aus dem irdischen Dasein den Ort unerbittlicher Konfrontation zwischen Erlösung und Verdammnis gemacht, die Vorstufe zum Paradies oder zur Hölle (inklusive der Klasse für Nachsitzer, dem Fegefeuer, das im Lauf der Kirchengeschichte erfunden wurde). Unser Leben als säkulare Menschen, das sich zwischen der Möglichkeit von Erfolg und Niederlage bewegt, ist nicht weniger angespannt. Allerdings mit einem Unterschied, der die Dinge erschwert: für uns spielt sich alles hier ab, in einer kleinen Zeitspanne; und während die Religion im Vorhinein die Werte, die es zu beachten gilt, vorgibt, stellen wir selbst die Kriterien für Mißerfolg oder Erfolg auf, auf die Gefahr hin, daß die anderen sie nicht anerkennen (die einen legen Wert auf materielle Bereicherung, andere auf das Ideal des gebildeten, tugendhaften Menschen, wieder andere auf innere Zufriedenheit).

Die Lehre Freuds hat das Individuum zweifellos von dem Sockel geholt, auf den das 19. Jahrhundert es gestellt hatte, sie hat den Menschen erniedrigt, dem Ich den Vorrang des absoluten Monarchen genommen und Breschen und schwindelerregende Abgründe in seine Herrschaft geschlagen. Sie hat allen vielleicht auch ein unerschöpfliches Instrumentarium von Entschuldigungen und falschen Ausflüchten in die Hand gegeben (meine unglückliche Kindheit, meine unwürdige Mutter), um Licht in ihre Taten zu bringen. Sie hat aber in keiner Weise dazu beigetragen, das Individuum zu entlasten. Es hat seine Macht verloren, aber nicht seine Pflichten. Wenn der Mensch nach Freud nicht mehr Herr seiner selbst ist, ist er doch immer noch für sich verantwortlich und kann seine Fehler nicht an ein widerborstiges Unbewußtes oder ein tyrannisches Über-Ich delegieren. Bevor er sich mit der Welt auseinandersetzt, stößt er sich in erster Linie an sich selbst, an jenem Kern von Komplexen und Neurosen, die er, um weiterzukommen, entwirren muß.

Seltsames Paradox: Je mehr wir uns unserer Schwäche bewußt werden, desto mehr Verantwortung lastet auf unseren Schultern. Sie

KAPITEL 1. BETEN – DIE SELBSTVERSTÄNDLICHSTE SACHE DER WELT⁸

kann durch nichts vermieden werden und macht aus uns allen Urheber von Taten mit unberechenbaren Folgen. Das Aufeinanderbezogensein dieser beiden Phänomene ist einzigartig, und das Bewußtsein unserer ständig zunehmenden Schwäche geht Hand in Hand mit einer stets größer werdenden Last.“⁵

Dieses Christentum, das Bruckner am Anfang des Zitats erwähnt, haben wir nicht mehr. Mag sein, daß es noch irgendwo Orte geben, in denen man so selbstverständlich Christ ist, wie man atmet, weder in den Großstädten noch auf dem per Auto längst vergrößäderten Lande gibt es das soziologisch noch nennenswert. Vielleicht gibt es in dieser Gesellschaft an manchen Orten kleine Gruppen, die sich selbst einen überkommenen christlichen Horizont bewahrt haben, maßgeblich sind sie nicht und fragil obendrein.

Meine Selbst-Bedeutsamkeit ist ständig Angriffen ausgesetzt. Ich weiß nicht, ob ich genug getan habe und ob ich es richtig gemacht habe. Die anderen richten über mich, aber ohne mich je definitiv schuldig zu sprechen.⁶ Schuld und Nichtschuld bleiben bestenfalls in einem labilen Gleichgewicht. Jede Sekunde kann das Gleichgewicht sich verschieben. Es ist sogar dann gefährlich, wenn ich bestätigt werde; je höher der Punkt, den ich erreicht habe, desto tiefer mein möglicher Fall, sollte sich die Geographie meiner Lebensumstände nur etwas ändern. Zufriedenheit, die in Selbstgerechtigkeit umkippt, ist schlimmer als eine Unruhe, die die Zufriedenheit noch vor sich hat. Ich lebe nicht in sicherer Ruhe meiner selbst.

„Das einzige, was uns über unser Elend hinwegtröstet, sind die Zerstreuungen. Und doch sind sie unser größtes Elend. Denn gerade sie sind das Haupthindernis, wenn wir über uns selbst nachdenken wollen, und sie stürzen uns unmerklich ins Verderben. Ohne Zerstreuungen litten wir an Langeweile, und diese Langeweile würde uns drängen, ein zuverlässigeres Mittel zu suchen, um uns davon zu befreien; die Zerstreuungen aber unterhalten uns und lassen uns unmerklich dem Tode anheimfallen.“⁷

Ich will weg von mir, ich halte mich nicht aus. Wer kann schon ruhig in seinem Zimmer sitzen? Draußen werde ich wer! Aber dazu muß ich mich durchsetzen, die anderen müssen mich anerkennen, ich muß Erfolg haben, dann finde ich mich selbst, sozusagen nebenher. Aber führt dieser Weg zum Ziel?

„Denn selbst wenn klar ist, dass Erfolg nur so lange akzeptabel ist, wie er mit redlichen Mitteln erzielt wird, bleibt das Erfolgsstreben immer mit der Gefahr des Egoismus verbunden. Der Egoismus wird noch problematischer, wenn moralisch gutes Handeln nur dazu dient, die Selbstgerechtigkeit zu steigern. Man muss sich fragen, wie die Ethik uns davor bewahren kann, dass der Erfolg, der auf geistiger Ebene in der Anerkennung besteht, uns in Abhängigkeit von der Meinung der anderen bringt und uns von uns selbst entfremdet.

⁵[Pascal Bruckner] S. 36f; ein aufschlureiches Buch, das noch besser wäre, hätte Bruckner darin die Finger von der Politik, die er nicht versteht, gelassen.

⁶[Pascal Bruckner] S. 23ff

⁷[Blaise Pascal] S. 223

Das Problem ist also, wie jemand auch in der Moral erfolgsorientiert sein kann, ohne der Verführung durch den Erfolg zu erliegen. Um dieser Gefahr zu entgehen, scheint es nur einen Weg zu geben: In allem, was wir tun, muss die Sache im Vordergrund stehen. Wer beispielsweise eine Hilfsaktion für Not leidende Menschen startet, muss wirklich an der Linderung des Leids interessiert sein und darf sich in seinen Handlungen nicht von der Anerkennung leiten lassen, die ihm durch den Erfolg seiner Aktion möglicherweise zuteil wird. Denn die Sache ist etwas, von der auch die anderen Menschen Nutzen haben. Nur durch die Sachorientierung wird der rein subjektive Standpunkt, der moralische Solipsismus, überwunden. Durch die Liebe zu den Sachen hat in einer erfolgsorientierten Konkurrenzgesellschaft auch die Liebe zu den Menschen wieder eine Chance.“⁸

Gut gesagt. Bloß, wie werde ich sachorientiert? Der Appell dessen, der es schon immer besser wußte, allein kann es nicht sein. Die Sachen, an denen ich mich hier orientieren soll, liegen mir außerhalb. Nur an ihnen selbst orientiert sein, das wäre doch nur möglich, wenn ich zu mir selbst kein Verhältnis hätte. Habe ich aber, und die ungeklärten und die ungeliebten Aspekte meines Selbstverhältnisses stehen mir im Weg. Münchhausen hatte eine einfachere Aufgabe zu lösen, als er sich an den eigenen Haaren aus dem Sumpf zog.

1.4 Der Weg zur Sachlichkeit

Sachlich kann ich erst werden, wenn ich „ich-lich“ bin, also zu mir selbst ein „sach-liches“ Verhältnis habe. Einige Wege müssen dazu gegangen werden.

Achtsamkeit

Wenn es gilt, daß alle Aufmerksamkeit intentional ist, dann muß ich meine Intentionalität trainieren. Ich bin ja selten bei den Sachen, ich bin noch seltener bei mir. Wann immer ich etwas tue, tue ich zugleich etwas anderes. Schreibe ich einen Text, dann denke ich zugleich daran, ob und wie er veröffentlicht werden wird. Oder ich denke an das Mittagessen, und wenn ich dann esse, dann lese ich dabei Zeitung. Ich tue nicht, was ich gerade tue. Wenn ich aber nicht bei der Sache bin, die ich mache, wie soll ich dann „sachlich“ sein? Wenn ich mich aber darum bemühe, mich intensiv auf etwas zu konzentrieren, dann gelingt es mir nur ansatzweise. Meine Gedanken sind gleich wieder weg, woanders. Nicht ich bestimme, was ich denke, irgendetwas anderes denkt ihn mir, schiebt Gedanken durch mein Bewußtsein.

Aber dem kann ich ein gutes Stück entgegentreten. Ich kann Aufmerksamkeit üben, ich kann achtsam werden.

„Wenn man abwäscht, sollte man nur abwaschen, d. h. man sollte sich dabei völlig bewußt sein, daß man abwäscht. Auf den ersten Blick mag das ein wenig albern erscheinen. Warum sollte man solches Gewicht auf eine so einfache Sache legen? Aber das ist genau

⁸[Ferdinand Fellman] S. 111

der Punkt. Die Tatsache, daß ich hier stehe und diese Schalen abwasche, ist eine wunderbare Wirklichkeit. Ich bin völlig ich selbst, folge meinem Atem und bin mir meiner Gegenwart, meiner Gedanken und Handlungen bewußt. Ich kann so unmöglich unbewußt umhergeschleudert werden wie eine Flasche, die von den Wellen hin und her geworfen wird. . . .

Wenn wir beim Abwasch nur an die Tasse Tee denken, die auf uns wartet, und uns beeilen, damit wir schnell fertig werden, so, als ob der Abwasch etwas Überflüssiges sei, dann ‚waschen wir nicht ab um abzuwaschen‘. Und mehr noch, wir leben nicht, wenn wir abwaschen. Wir sind in der Tat völlig unfähig, das Wunder des Lebens zu begreifen, wenn wir so am Spülbecken stehen. Wenn wir nicht abspülen können, ist es gut möglich, daß wir auch nicht in der Lage sind, unseren Tee zu trinken. Wenn wir Tee trinken, werden wir nur an andere Dinge denken und uns kaum der Tasse in unseren Händen bewußt sein. So verschlingt uns die Zukunft – und wir sind in der Tat unfähig, auch nur eine Minute unser Leben zu leben.“⁹

Es macht mich ruhiger; es tut mir gut. (Wenn mir die Erwartungen, die Thich Nhat Hanh äußert, auch etwas übertrieben zu sein scheinen.) Ich beginne, mich anders zu sehen. Ich stehe neben mir, betrachte mich freundlich, halte mich zurück, wenn es mal heiß her geht. (Und wer arbeitet, bei dem geht es immer wieder heiß her, eine Lehre nur für Abgeschiedene würde nur wenigen nützen.)

Beten ist aber nicht autogenes Training, so sehr es das auch sein kann. Beruhigung ist möglicher, aber kein zwingender Effekt.

Denn ich will ja ein anderer werden.

Die unmögliche Sachlichkeit

Ich will einer werden, der von Sachlichkeit, von zutreffender Sachlichkeit erfüllt ist. Wenn aber alles Wissen schon durch mein Bestreben ausgerichtet ist, dann ist pure Sachlichkeit unmöglich. Selbst wenn ich alles wüßte, ich könnte es nicht sachlich ordnen. Aber ich weiß nicht alles, ich kann auch nicht alles wissen. Die Größe des Alls und die Kleinheit des Atoms machen mir das unmöglich, sie machen es jedem Menschen unmöglich. Die Welt ist als Ganze unerkennbar, wir kennen nur, was unser Herz uns als erkannt meldet.¹⁰ Wir wissen, daß wir sind und das wir nicht träumen. Und wir wissen etliches um die Welt um uns herum. Aber damit wissen wir noch nicht, was wirklich ist und wie wir leben sollen. Und es scheint so, als könnten wir es von uns aus auch nie wissen.

„Das sehe ich, und das verwirrt mich. Ich schaue in alle Richtungen, und ich sehe überall nur Dunkelheit. Die Natur bietet mir nichts, was nicht Anlaß zu Zweifel und Unruhe wäre. Sähe ich in ihr nichts, was auf eine Gottheit hindeutete, so würde ich mich gegen sie entscheiden; sähe ich überall die Zeichen eines Schöpfergottes, so würde ich ruhig im Glauben verharren. Da ich aber zuviel sehe, um zu verleugnen, und zuwenig, um Gewißheit zu haben, bin ich in einem beklagenswerten Zustand, in dem ich hundertmal gewünscht

⁹[Thich Nhat Hanh] S. 11f

¹⁰[Blaise Pascal2] S. 29ff und 128f

habe, daß, wenn ein Gott die Natur erhält, sie unzweideutig auf ihn hinwies, und daß, wenn die Zeichen, die sie von ihm gibt, trügerisch sind, sie diese vollständig austilgte, daß sie alles oder nichts sagte, damit ich sehen könnte, welcher Seite ich mich anschließen muß. In dem Zustand, in dem ich mich befinde und wo ich nicht weiß, was ich bin und was ich tun soll, erkenne ich statt dessen weder meine Lage noch meine Pflicht. Mein Herz strebt ausschließlich nach der Erkenntnis, wo sich das wahre Glück befindet, damit es sich ihm widmen kann; für die Ewigkeit wäre mir nichts zu mühselig.“¹¹

1.5 Westen und Osten – zwei Wege

Es gibt mehrere Weg. Das Christentum kennt keine exakte, in den Einzelheiten getreu einzuhaltende Technik des Betens. Allerdings: Lernen muß man es schon, von allein geht das nicht. Und jeder für sich allein? Das geht auch nicht gut, wenn damit gemeint sein soll, daß keiner mit dem anderen spricht. Denn es gibt durchaus Erfahrungen, die Gemeinsamkeiten der Wege erkennen lassen. Man kann zwei typische Wege nennen, von denen der eine für die Kirche des Westens und der andere für die Kirche des Ostens steht. Letztendlich sind die Wege des westlichen und des östlichen Christentums nicht sehr verschieden. Sie beziehen sich auf die Gegenwart Gottes in seinem Wort: Die Bibel und Jesus Christus. Es geht darum, seinem Wort gleich zu werden.

Beide Wege legen den Akzent aber verschieden. Die Väter des Westens nehmen den Ausgang bei der Bibel – „Nimm und lies!“ – und vertrauen darauf, daß die Bibel auf den, von dem sie zeugt, schon von alleine verweist, während die Väter des Ostens den, von dem die Bibel zeugt, in den Mittelpunkt stellen – „JESUS CHRISTUS, ERBARME DICH MEINER!“ – und zur Erschließung der Fülle dieses Namens auf die Schrift verweisen.

Es wäre falsch, das eine definitiv dem anderen vorzuziehen. Was richtig ist, erfährt jeder im Vollzug selbst. Das erschließt sich nicht sofort, aber es gibt ein Kriterium: Was auf Jesus hin ändert, das ist richtig.

¹¹[Blaise Pascal] S. 245f

Kapitel 2

Die Wege im Westen: lectio divina und imitatio christi

2.1 Die lectio divina

Die lectio

Ich schaffe es nicht von mir aus, ein anderer zu werden, ich muß mich demütigen unter einen, der besser überblickt. Gibt es ihn nicht, bin ich verloren. Gibt es ihn, ist er zu suchen, wo andere sich ihm unterworfen haben, weil er sich bekannt gemacht hat. Ich muß mich mit dem Zeugnis seiner Geschichte bekannt machen.

Ich muß die Bibel lesen und die Väter studieren, ich muß mich dem unterwerfen, was dort geschrieben und gesagt wird; nur darin werde ich sachlich. Denn der, der die Wahrheit kennt, hat darin von ihr gesprochen, aber so, daß es vernehmbar ist. Der Herr spricht immer sachlich, denn er spricht immer so von der einen einzigen Sache, wie er meint, daß es für mich sachlich angemessen verständlich ist. Der Herr hat dort zu mir gesprochen, bevor ich ihn überhaupt gefragt habe, ja überhaupt auf die Idee haben kommen können, ihn zu fragen.

„Bei der Lesung stoße ich auf die Stelle: ‚Selig, die ein reines Herz haben, denn sie werden Gott schauen‘ (Mt 5,8). Ein kurzer Satz, aber reich an wohltuenden Gedanken. Der verlangenden Seele wird gleichsam eine Traube gereicht. Sie schaut sie genau an und sagt sich: Dieses Wort kann mir gut tun. Ich will also in mein Herz einkehren und versuchen, diese Reinheit zu verstehen und zu finden. Sie ist wirklich ein kostbares und erstrebenswertes Gut, da jene seligepriesen werden, die sie besitzen, und ihnen die Anschauung Gottes, das heißt, das ewige Leben, versprochen wird, und da die Heilige Schrift sie überaus lobt. Die Seele möchte nun all das besser verstehen und greift deshalb nach der geheimnisvollen Traube, zerkleinert und zerkaut sie und preßt sie sozusagen in der Kelter. Sie strengt ihren Verstand an, um zu entdecken, was diese so kostbare und begehrenwerte Reinheit des Herzens ist und wie man sie

erwerben kann.“¹

Das Ziel der *lectio divina* besteht nicht darin, den Bibeltext auszulegen. Vielmehr setze ich mich dem Text aus. Ich lese ihn, als wäre er nur an mich gerichtet, als hätte er nur mir etwas zu sagen. Ich ziehe ihn dazu in mich hinein. Der Verstand ist beteiligt, die Ohren sind beteiligt, der Mund ist beteiligt. Ich will ihn mir einverleiben wie ein Hostie, um noch besser für mich zu verstehen. Die eine Sache, von der der Herr im Text redet, ist meine Sache. Ihr zuzustreben, heißt, sachlich zu werden.

Man kann die Bibel nehmen, vorne anfangen und hinten aufhören und wieder von vorne anfangen. Die bewährtesten Texte sind der Psalter und die Evangelien. Man kann aber auch Sammlungen von Tageslosungen nehmen.

Das soll jeder machen, wie er es für sich als stimmend erachtet. Aber man sollte nicht mal dieses, mal jenes tun, weil man mit der einen Methode nicht zu einem erwarteten Ergebnis gekommen ist und es deshalb nun mal eine anderen Methode ausprobieren möchte, oder weil man einfach bloß etwas Abwechslung ins Leben bringen möchte. Kontinuität ist notwendig.

Die meditatio

„Meditatio ist ein Schmecken, ein neues Sehen, ein neues Selbstverständnis und sie ist Gottesbegegnung, Kosten Gottes in seinem Wort. ‚Entdecke in Gottes Wort Gottes Herz.‘ So beschreibt Papst Gregor die Meditation des biblischen Wortes. . . . Die Meditation dringt in das Innere des Wortes ein und entfacht dadurch die Sehnsucht des Herzens nach Gott. Je mehr sie sich in das Wort hineinspürt, desto größer wird die Sehnsucht. . . . Sie sehnt sich nach der Süßigkeit und Wonne Gottes, aber sie kostet sie noch nicht. Sie spürt, daß das wirkliche Fühlen von Gott her kommen muß.“²

Meditatio heißt „Übung“. Die Soldaten Roms machten *meditatio*, wenn sie exerzierten, den Kampf probten; *meditatio* ist das Hineingehen in eine neue Welt, bei den römischen Soldaten war es die Welt des Krieges, des Kampfes, eine Welt in der Mut und Routine gleichermaßen erfordert sind. Die *meditatio* des Christen ist genauso eine Welt der Vorbereitung, die Mut und Routine erfordert. So wie die *meditatio* des Soldaten auf das unbekannte Ereignis des Krieges mit all seinen Überraschungen, Unwägbarkeiten und den im Krieg immer möglichen Tod vorbereitet, so ähnlich auch die *meditatio* des Christen: Sie bereitet auf die Begegnung mit Gott vor.

Sie schafft das Verlangen nach dieser Begegnung. Damit schafft sie das Verlangen nach Sachlichkeit, denn sie schafft das Verlangen nach der Beseitigung alles dessen, was uns in uns zu uns ausrichtet.

Aber die *meditatio* schafft nur ein Verlangen, daß sie nicht selbst erfüllen kann. Nur der Herr selbst kann diesen Wunsch erfüllen.

¹GuigoII, Kartäusermönch (gest. etwa 1191): Brief über das beschauliche Leben, in [Guigo] S. 11

²[Anselm Grün2] S. 53

Die oratio

„Die Seele begreift also, daß sie den ersehnten Genuß der Erkenntnis und der Erfahrung nicht aus eigener Kraft erlangen kann. Je höher sie sich erhebt, um so ferner erscheint ihr der Herr. Dann demütigt sie sich, nimmt ihre Zuflucht zum Gebet und ruft: Herr, nur die können dich schauen, die ein reines Herz haben. Ich suche in der Lesung und in der Meditation, was die wahre Herzensreinheit ist und wie man sie erlangen kann, damit ich dich wenigstens ein bißchen besser erkenne. ... Nicht wegen meiner Verdienste erbitte ich diese Gabe, sondern aufgrund deiner Barmherzigkeit. Ich bekenne, daß ich sündig und unwürdig bin, ‚aber selbst die Hündlein bekommen von den Brotresten, die vom Tisch ihrer Herren fallen‘ (Mt 15,27). Gib mir, Herr, das Unterpand des verheißenen Erbes, gib mir wenigstens einen Tropfen des himmlischen Taus, um meinen Durst zu stillen, denn ich brenne vor Liebe.“³

Und der Herr kommt. Aber wie und wann er kommt, das liegt bei ihm. Der Herr kommt rein aus Gnade. Das Gebet zwingt ihn nicht herbei, sehen wir davon ab, daß wir die Zusage haben, daß er erscheinen wird. Es ist keine Beschwörung, der der Gott gefälligst zu folgen hat. Es ist vielmehr Selbst-Vorbereitung. Das Gebet klärt *mich!*

Eben deshalb ist es mühselig. Das Gebet dient zunächst mir selbst. Denn es formt mich, es formt mich um zur Begegnung. Denn ich lese sein Wort, ich frage mich, was es für mich bedeutet, ich sage es mir in der *meditatio*, ich halte es mir in der *oratio* selbst vor, ich frage mich, warum denn der Herr ausgerechnet zu mir kommen soll, der ich seinen Geboten so wenig entspreche; ich mühe mich also, ihnen zu folgen.

Das Beten wandelt mich. Mühselig ist also nicht der Akt des Betens selbst, mühselig ist alles, was er bei mir auslöst. (Deshalb ist es so schwer, die Disziplin beim Beten zu halten; sich regelmäßig hinzusetzen, das wäre nicht das Problem.)

Der Vollzug Hier ist die Überlieferung nicht einheitlich. (Aber das hat weniger Auswirkungen, als man meinen könnte.) Die einen scheinen von der Sehnsucht erfüllt, den Herrn selbst erleben zu wollen, die *unio mystica*; bei den einen spürt man eine gewisse Scheu, dem Herr mit eigenen Wünschen und Verlangen zu nahe zu rücken, sie wollen dem Herrn in tiefster, allertiefster Demut nachfolgen, die *imitatio christi*.

Wie verhält man sich angesichts dieser Unterschiede? Die ersten Schritte sind immer gleich: Gottes Wort und sein Gebot kennenlernen, sich mühen, es leben und erfüllen zu wollen, dabei den Herrn um seinen Beistand anrufen. Wer sich auf den Weg begibt, fängt also an der selben Stelle an, egal, wofür er sich entscheidet. Und wie der Weg ausgeht, das weiß er nicht. Er hat also kein Recht, die eine Führung des Weges für die bessere zu halten und die andere Führung für schlechter. Außerdem sieht vieles nach Zufall aus: Der eine lernt den einen Lehrer des Gebets zuerst kennen und von einem anderen hört er erst später. Man sollte aber darauf achten, daß man sich innerhalb von Tradition befindet. Hier ist nichts schon deshalb besser, weil es neuer ist, obwohl natürlich das Alter

³[Guigo] S. 14f

allein kein Argument ist. Aber man soll und muß sorgfältig sein.⁴

Der Durchgang durch die beiden Führungen dieses Weges werden wohl zeigen, daß es eben nur ein Weg ist.

Die *contemplatio*

Das Gebet entfacht den Wunsch, den Herrn selbst zu erleben, ist er, da er die Wahrheit ist, zugleich auch die ruhige Sachlichkeit, die ich für mich brauche.

„Durch solche glühende Worte entbrennt die Seele immer mehr im Verlangen, tut ihre Liebe kund und ruft in beständigem Flehen ihren Bräutigam herbei. Der Herr aber, dessen ‚Augen auf die Gerechten blicken und dessen Ohren ihr Schreien hören‘ (Ps 34,16), wartet nicht einmal, bis sie ihre Bitten ausgesprochen haben. Er unterbricht ihr Gebet und eilt der Seele, die ihn ersehnt, plötzlich entgegen. Er ist vom Tau himmlischer Süßigkeit benetzt und mit köstlichem Öl gesalbt. . . . Und wie die Seele von sinnlicher Lust und Begierde so sehr gefesselt werden kann, daß sie den Gebrauch ihrer Vernunft verliert, so daß der Mensch gewissermaßen ganz fleischlich wird, so werden dagegen in der Kontemplation seine sinnlichen Begierden so sehr überwunden und verzehrt, daß das Fleisch dem Geist nicht mehr widerstreitet und der Mensch gewissermaßen durch und durch vergeistigt wird. . . .

Sind nicht Seufzer und Tränen die Vorboten und Zeugen dieses Trostes und dieser Freude? Wenn das so ist, dann ist es ein seltsamer Widerspruch, ein ungewöhnliches Anzeichen. Denn welche Beziehung besteht zwischen Trost und Seufzen, zwischen Freude und Tränen? . . . Ist es nicht die Abwaschung des äußeren Menschen als Zeichen der inneren Reinigung? Bei der Kindertaufe wird die Reinigung des inneren Menschen durch die äußere Abwaschung dargestellt und versinnbildet. Hier dagegen geht die innere Reinigung der äußeren voraus. O glückselige Tränen, welche die inneren Makel abwaschen und die Brände löschen, die unsere Sünden entfacht haben! . . . O Herr Jesus! Wenn die Tränen, die der Gedanke an dich und die Sehnsucht nach dir hervorbringen, schon so beglückend sind, wie selig wird dann erst die klare Schau deines Wesens sein? Ist es Seligkeit, um dich zu weinen, wie groß wird die Seligkeit sein, dich zu besitzen! Doch wozu geben wir diese innersten Geheimnisse preis? Warum versuchen wir, mit gewöhnlichen Worten unaussprechliche seelische Erlebnisse wiederzugeben? Wer sie nicht erfahren hat, wird sie nicht verstehen. Man muß sie im Buch der Erfahrungen lesen, wo sie viel besser beschrieben sind, und muß von der göttlichen Salbung belehrt werden. Sonst wird der Buchstabe dem Leser keinen Nutzen bringen. Eine bloße Lesung dieses Briefes wäre zu fade, wenn sie keine Erklärung fände, die nur das Herz geben kann, das den inneren Sinn erläutert. . . . Wir haben uns nun schon lange bei dieser Rede

⁴Wer sich nur etwas mit dem beschäftigt, was so zum Themenkreis der Meditation angeboten wird, sieht bald, daß es von Scharlatanen und schnellen Schüssen und dem Streben nach dem schnellen Geld nur so zu wimmeln scheint. Ein kleines Kriterium könnte für den Lernenden sein, was es denn kostet: Je mehr, desto schlechter.

aufgehalten. Denn es war gut, mit Petrus und Johannes hier oben (auf dem Berg Tabor [Mk 6,2-13parr], der in der Ostkirche eine große Bedeutung hat, im tagesüblichen Westchristentum dagegen vergessen zu sein scheint; HL) zu sein, die Herrlichkeit des Bräutigams zu schauen, bei ihm zu verweilen und, wenn er es gewollt hätte, nicht zwei oder drei, sondern eine einzige Hütte zu bauen, um dort beisammen zu sein und dieselbe Freude zu genießen (vgl. Mt 17,4).“⁵

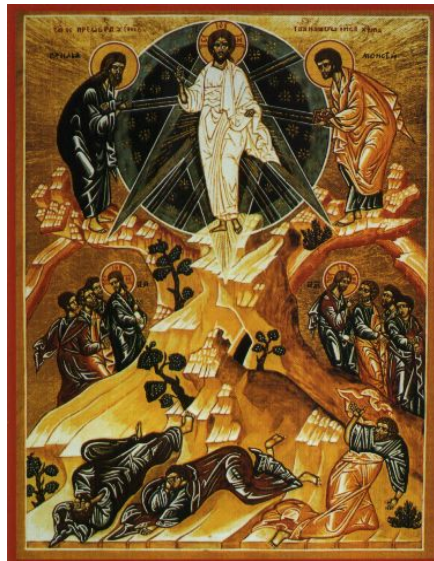


Abbildung 2.1: Die Transfiguration

Das Licht des Tabor erleuchtet die Welt, so daß sie sachlich zur Kenntnis genommen werden kann. Es ist kein religiöser Überschwang, der die Realität verläßt, um sie sich dann verklärt neu zu phantasieren; es ist vielmehr das Licht des Tabor, das jenes flackrige Feuer überwindet, das den Gefangenen in der Höhle die Schatten an Wand nur verzerrt erkennen läßt. Es gibt keine Unruhe des schlechten Lichtes mehr.

Man kann nun sehen. Und man sieht Ruhe.

2.2 Die imitatio christi

Der Weg der *imitatio* wird auch von allen anderen, die kontemplativ leben wollen, gegangen. Aber ihm fehlt der Überschwang der *unio mystica*. Ihm fehlt aber auch die Resignation derer, die den Unterschied zwischen Gott und Mensch so groß machen, daß Christus nur noch göttlicher Retter, aber nicht mehr Vorbild und Lehrer sein kann. Die lutherisch halbierte Ethik ist ihm fremd. Der Alltag ist nicht der Tag der Welt, dem die Nachfolge am Sonntag bloß gesungen wird; er ist der Ernstfall der Nachfolge.

⁵[Guigo] S. 15ff

„Folge Christus nach und lerne verschmähen, was vergänglich ist.

1. Wer mir nachfolgt, der wandelt nicht in der Finsternis, spricht der Herr (Joh. 8,12). Dies sind Worte aus dem Munde Christi, die uns mahnen, seinem Leben und Verhalten treu nachzuleben, wenn wir von aller Blindheit des Herzens geheilt und von dem wahren Lichte erleuchtet werden wollen. Wir sollen also unsere höchste Aufgabe darin sehen, das Leben Jesu Christi zu erforschen.
2. Die Lehre Christi übertrifft alles, was die Heiligen gelehrt haben, und wer den Geist Christi hätte, der müßte ein verborgenes Himmelsbrot darin finden. Da geschieht es aber, daß viele das Evangelium oft hören und dabei fast ohne Hunger und Durst nach diesem Brote des Lebens bleiben, weil ihnen die Hauptsache, der Geist Christi, fehlt. *Wer die Lehre Christi in ihrer Fülle kennen lernen und schmecken will, der muß mit allem Ernste danach streben, daß sein ganzes Leben ein zweites Leben Jesu werde.* (Hervorhebung HL)
3. . . . 0 Eitelkeit der Eitelkeiten! – alles ist Eitelkeit, außer Gott lieben und ihm allein dienen. Darin besteht die höchste Weisheit, daß durch Verachtung der Welt um das himmlische Reich gerungen wird.
4. Also ist es Eitelkeit, vergängliche Reichtümer zu sammeln und darauf seine Hoffnungen zu bauen. . . . Also ist es Eitelkeit, sein Herz an das hängen, was so schnell und unaufhaltsam vorübergeht, und nicht dorthin eilen, wo ewige Freude wohnt.
5. Gedenke doch immer wieder jenes Wortes: Das Auge kann sich nicht satt sehen, nicht satt hören das Ohr (Pred. 1, 8). Reiß also dein Herz von den sichtbaren Gütern los und erhebe es zu den unsichtbaren! Denn, die ihrer Sinnlichkeit blind folgen, beflecken ihr Gewissen und verlieren die Gnade Gottes.“⁶

Aber von alleine kommt das nicht. Ich muß schon mit mir ringen; die Unruhe, die Unsachlichkeit sitzen tief.

„Von ungeordneten Neigungen.

1. Sobald irgendeine Begierde des menschlichen Herzens aus der Ordnung tritt, wird der Mensch uneins mit sich. Der Hochmütige und der Geizige haben nie Ruhe; wer aber die wahre Demut und die rechte Armut des Geistes besitzt, der hat unerschöpflichen Reichtum des Friedens in sich. . . .
2. Hat er aber Begehrtes erreicht, so straft ihn das schuldige Gewissen auf der Stelle. Denn er hat nun seine Leidenschaft befriedigt, aber diese Befriedigung kann ihm nicht im geringsten zum Frieden verhelfen, den er gesucht hat. . . .“⁷

⁶[Thomas von Kempen] S. 9f

⁷[Thomas von Kempen] S. 16f

Es bleibt immer die Gefahr, von sich selbst her zu sehen. Dann läuft schnell alles schief. Ich muß zurückhaltend mit mir selbst sein, ich muß und darf mich nicht wichtig nehmen, gerade weil ich wichtig bin und ich mich unendlich wichtig nehmen soll!

„Laß keine eitle Hoffnung und keine stolze Einbildung in dein Herz!

1. Wer auf Menschen oder auf andere Geschöpfe seine Hoffnung baut, der handelt eitel. Schäme dich nicht, aus Liebe zu Jesus andern Menschen zu dienen, und laß dich gern für arm und gering in dieser Welt ansehen. Vertraue dir selber nicht, sondern Gott allein sei es, auf dem alle deine Hoffnungen ruhen! Tu, was du kannst, und Gott wird deinem guten Willen freundlich beistehen. . . .
2. Achte dich nicht für besser als andere; denn sonst möchtest du im Auge Gottes schlechter sein als andere. Erhebe dich auch nicht über andere um deiner guten Werke willen; denn Gott richtet anders als die Menschen. Ihm mißfällt oft, was den Menschen wohlgefällt. Und wenn du auch wirklich etwas Gutes in dir hast, so glaub doch von ändern Besseres, um deine Demut fest und sicher zu bauen. Wenn du dich unter alle stellst, das schadet dir nicht. Aber sehr schädlich kann es für dich werden, wenn du dich auch nur über einen einzigen stellst. Wo Demut, da ist steter Friede; wo aber Stolz, da ist Eifer und immer wieder Unwille.“⁸

Da geht es hart gegen mich an. Ich bin besser als andere, ich muß mich durchsetzen, nicht nur meinetwegen – obwohl es mir natürlich zusteht, wem denn sonst, etwa dem . . . , oder gar dem . . . , die alle können doch gar nichts, ich bin der einzige, der es kann, deshalb steht mir alles, mindestens das Wichtigste zu – , sondern auch wegen der anderen, die es natürlich nicht können, und mich nur deshalb nicht dranlassen, weil sie verboht und neidisch und engstirnig und egoistisch und . . . und . . . sind.

Dieser Weg der *imitatio* verspricht mir keine glückseligen Meditationserlebnisse. Wenn ich es recht gelesen habe, dann kommt das nicht mal als Thema vor. Aber dennoch ist die *imitatio* nicht ohne Wirkung: Ich komme zu mir.

„Vom guten Gewissen.

1. Des guten Menschen Glorie ist das Zeugnis seines guten Gewissens (2. Kor. 1,12). Hab ein gutes Gewissen, und du wirst immer Freude haben. Ein gutes Gewissen kann viele Lasten tragen und kann auch mitten in Trübsalen heiter sein. Aber ein böses Gewissen ist immer voll Furcht und Unruhe. Sanft wirst du ruhen, wenn dich dein Herz nicht verdammt. . . .
2. Wer die Liebe hat, dem wird es nicht schwer, sich sogar in seiner Trübsal zu rühmen. Das aber heißt eigentlich seinen Ruhm im Kreuze Christi suchen. . . . Der hat große Seelenruhe, der sich weder die Lobsprüche noch die Schmähworte der Menschen nahe ans Herz gehen läßt.

⁸[Thomas von Kempen] S. 17f

3. Wer ein reines Gewissen hat, der ist mit wenigem zufrieden und leicht zu begnügen. Du bist nicht heiliger, wenn man dich lobt, und nicht schlechter, wenn man dich tadelt. Was du bist, das bist du, und alle Worte der Menschen können dich nicht größer reden als du im Urteil Gottes wirklich bist. . . .
4. Wer kein Zeugnis von draußen für sich sucht, der gibt zu verstehen, daß er sich ganz in die Hand Gottes gegeben hat. . . . Im Innern mit Gott wandeln und von keiner Neigung draußen gestört werden, das ist das Leben des innerlichen Menschen.“⁹

Ruhe ist dann in Welt, denn sie ist in mir. Ich lebe dann in der Welt, aber von der Welt. In mir und um mich herum ist ein großer Schutz, mir kann nichts mehr anhaben. Ich bin gesund, ich bin mir sicher bedeutsam. (Und auf ein besonderes Erlebnis, das man die *unio mystica* nennt, kann ich getrost verzichten, denn ich habe seine Wirkungen täglich.)

⁹[Thomas von Kempen] S. 64f

Kapitel 3

Der Weg im Osten: Das Jesus-Gebet

3.1 Jesus Christus, erbarme dich meiner!

Es ist ganz einfach¹:

HERR JESUS CHRISTUS
ERBARME DICH MEINER!

Varianten sind:

- Herr Jesus Christus ist der Sohn Gottes

HERR JESUS CHRISTUS, SOHN GOTTES,
ERBARME DICH MEINER!

- Ich bin Sünder:

HERR JESUS CHRISTUS, SOHN GOTTES,
ERBARME DICH MEINER, DES SÜNDERS!

- Und die kürzeste, völlig ausreichende Form:

JESUS CHRISTUS!

Ein kurzes Gebet. Wer in den westlichen Kirchen aufgewachsen ist und dieses Gebet kennenlernt, mag denken, daß das wohl recht wenig ist. Aber es vereint zwei Vorzüge:

1. Man muß es gar nicht erst auswendig lernen, es ist keinerlei Umstand erforderlich, kann es sich sofort merken; man kann es jederzeit sicher bei sich haben, kann es jederzeit sicher sprechen.

¹Die Theologie dieses Weges findet sich in [StaniloaeII] S. 232ff; wenn auch das Jesus-Gebet dort nicht erwähnt wird, so kann man den ganzen Abschnitt dieser Dogmatik als Kommentar zum Jesus-Gebet lesen.

2. Es ist geistlich vollständig gefüllt. Mehr ist nicht erforderlich, denn es enthält alles, was zu sagen ist.

„Das Jesus-Gebet hat zwei ‚Pole‘, zwei äußerste Punkte. ‚Herr ... Sohn Gottes‘: Zuerst spricht es von der Herrlichkeit Gottes, es ruft Jesus an als den Herrn über alle Schöpfung, den ewigen Sohn Gottes. Dann, am Ende, wendet sich das Gebet uns zu, die wir Sünder sind - sündig durch den Fall, sündig durch unser persönliches Unrechtun: ‚... über mich Sünder‘. (Wörtlich übersetzt, ist der griechische Text noch nachdrücklicher: ‚... über mich, den Sünder‘, so als wäre ich der einzige).

Das Gebet beginnt also mit Anbetung und endet mit Reue. Wer oder was soll diese beiden äußersten Gegensätze - göttliche Herrlichkeit und menschliche Sündhaftigkeit - versöhnen? Hierauf antworten drei Worte des Gebetes. Das erste ist ‚Jesus‘, der Eigenname, der Christus nach seiner Geburt als Mensch von der Gottesmutter gegeben wurde. Er bedeutet Heiland. Der Engel sprach zu seinem Pflegevater Joseph: ‚Du sollst ihm den Namen Jesus geben, denn *Er wird retten* sein Volk von seinen Sünden‘ (Mt 1,21).

Das zweite Wort ist ‚Christus‘, das griechische Wort für das hebräische Messias, es bedeutet ‚der Gesalbte‘: gesalbt durch den heiligen Geist Gottes. Für das jüdische Volk des Alten Testaments war der Messias der kommende Retter, der künftige König, der es in der Macht des Geistes von seinen Feinden befreien sollte.

Das dritte Wort ist ‚Erbarmen‘ (bzw. erbarme dich): Es bezeichnet tätige Liebe - Liebe, die Vergebung, Befreiung und Heil-Sein bewirkt. Sich erbarmen besagt den anderen von der Schuld freisprechen, die er aus eigener Kraft nicht abschütteln kann; es bedeutet, ihm die Schulden erlassen, die er nicht bezahlen kann; bedeutet, ihn von dem Leiden zu heilen, für das er ohne Hilfe keine Heilung finden kann. Das Wort ‚Erbarmen‘ besagt ferner, daß all dies als freies Geschenk gewährt wird: Wer um Erbarmen bittet, hat keinen Anspruch an den anderen, keine Rechte, auf die er sich berufen kann.

So verweist das Jesus-Gebet auf das Problem des Menschen, aber auch darauf, daß Gott die Lösung dafür hat. Jesus ist der Retter, der gesalbte König, der Erbarmer. Aber das Gebet sagt uns noch mehr über die Person Jesu selbst. Es spricht ihn an als ‚Herr‘ und als ‚Sohn Gottes‘: Hier spricht das Gebet von seiner Gottheit, seiner Erhabenheit und Ewigkeit. Aber er wird auch als Jesus’ angesprochen, mit dem Namen, den seine Mutter und sein Pflegevater ihm nach seiner menschlichen Geburt in Betlehem gaben. Damit spricht das Gebet auch von seinem Menschsein, von der Realität seiner Geburt als Mensch.“²

²[Kallistos Ware] S. 94f

3.2 Beten

Beginn und Technik des Jesus-Gebets

Das Jesusgebet kann ich (fast) jederzeit sofort verrichten. Ich muß mich nur etwas zurücknehmen, nach innen schauen und schon kann es los gehen. (Wenn ich mit dem Kopf konzentriert arbeiten muß, dann ist das natürlich schwierig.) Es ist auch ein Gebet für jeden Zeitpunkt des Tages und für jeden Ort. Es gibt, im Prinzip jedenfalls, keine Ausnahmen.

Es holt mich weg von dem, woran ich mich gerade hängen will. Ich will etwas tun, das mich hervorhebt, das zugleich mit Neid und Einbildung zu tun hat.

Ich kann einfach einfangen. Es wird schon was mit mir passieren, es wird schon gerichtet werden.

„Wie jedes wichtige Werk, bedarf das Gebet der Vorbereitung. Gehe nie unvorbereitet, mitten aus deinen Werktagssorgen, Gesprächen und Verrichtungen ans Gebet, sondern bereite dich dazu vor. Halte einen Augenblick an und richte deine Gedanken auf GOTT. Mache dir bewußt, wer GOTT ist, und wer du selber bist. Erwecke in dir das Gefühl, wie nötig du das Gebet hast; wie es vielleicht die letzte Gelegenheit ist, aufrichtig vor GOTT deine Fehle³ zu bekennen, um seine Hilfe zu bitten. Empfinde deine völlige Hilflosigkeit - ohne ihn. Und dann gehe im Gefühl deiner allseitigen Notlage ans Gebet, in Zuversicht zu CHRISTUS und wende dich schlicht, aufrichtig, warmen Herzens an ihn... Man soll möglichst schlicht und aufrichtig daran gehen, ohne sich anzuspannen und irgendwelche Gefühle aus sich pressen zu wollen; auch ohne den Gedanken, etwas Besonderes, Ungewöhnliches zu tun. Du mußt nur - vor GOTTES Angesicht - erkennen, daß du ein unvollkommener Mensch bist, der nach Rettung und Vervollkommnung der Seele sucht. Im Herzen mußt du - wenigstens im Keim - den aufrichtigen Glauben haben, daß JESUS CHRISTUS - GOTT und in der Tat der Erlöser der Welt ist, der allein vermag, deine Seele zu erwecken, in ihr das wahre, reine und heilige Leben zu entfachen. Ohne diesen Glauben hat das Gebet keinen Sinn. Dieser Glaube wird im Verlaufe des Gebetes erstarken und den führenden Platz im Herzen einnehmen. Daneben mußt du dich bemühen, deinen Glauben durch Tat zu beweisen und nach Kräften erfüllen, was der HERR im Evangelium gebot.

Das Verrichten des JESUS-Gebetes fordert von Anfang an große Aufmerksamkeit, Geduld und Durchhaltekraft. Man kann es nicht irgendwie lässig tun. Die Aufmerksamkeit entflieht - man muß sie sammeln. Hirngespinnste bedrängen und reizen aufdringlich die Vorstellung - man muß sie vertreiben. Leidenschaften erheben sich - man muß sie bändigen. Schließlich bedroht die scheinbare Fruchtlosigkeit des eigenen Bemühens und lahmt durch Trübsinn und Langeweile - man muß durchtragen und weiter beten. Aus Unkenntnis, Eigenwillen oder Verblendung erfolgen Fehltritte - man muß sie erkennen, bereuen und bessern. Bei alledem muß man, demutsvoll und

³„Fehle“ im Originaltext. Das ist sicher Absicht: „Fehle“ als das, was den Fehler hervorbringt und durch ihn angezeigt wird.

ohne Murren das Gebet fortsetzen und seine ganze Hoffnung auf GOTT richten. Wochen, Monate oder Jahre werden vergehen, bis endlich im Herzen das wärmende Licht immerwährenden, begnadeten Gebetes aufleuchtet - nach Maßgabe deiner Kräfte und deines Eifers zu diesem Werk.

Die Bedingung dazu ist das unablässige, beständige Gebet. Hier bedarf es der Geduld und Selbstüberwindung. Alle Trägheit und Lässigkeit, alle Zweifel daran sind zu verjagen. Dabei festigt die beseligte Zuversicht, daß GOTT all unser Bemühen wahrnimmt: nicht ein einziges Gebet ist umsonst. Sieht GOTT unsere Anstrengung, hört ER unser stetes, durch Zerstreung verunreinigtes Gebet – so verleiht ER endlich das wahre Gebet, das wie ein lebendiger Quell dem Herzen entströmt. Die Zuversicht auf GOTT ist die Wurzel geistigen Lebens. Alles - kommt zu seiner Zeit. Beselige dich an dieser Zuversicht und vertraue auf GOTT.

Das Ordnen des Innern und das Gebet gehen Hand in Hand. In dem Maße, als das Innere sich reinigt, die Herrschaft des Geistes wiederhergestellt wird, naht auch das wahre Gebet. Und mit ihm gewinnt dein Herz Freiheit von allen Banden, Frieden, Licht und Freudigkeit in GOTT.

Äußerlich hat man das Gebet angeeignet, wenn es stets – stumm oder laut – von selbst auf den Lippen ist. Das innere Aneignen beruht in ungeteilter Sammlung von Verstand und Herz vor GOTT. So vertiefe dich mit aller Kraft ins Herzensgebet, wiederhole es zunächst laut oder leise, begleite das Gebet mit dem Herzen, bis dein Verstand sich im Herzen sammelt und das Herz sich für GOTT erwärmt. Das verleiht dir innere Sammlung, läßt Kraft in GOTT finden und ständig mit ihm weilen – ob du allein oder unter Menschen bist, was immer du tust. Die Kraft dieses Gebetes liegt jedoch nicht im Wiederholen des Wortlautes, aber im Hinwenden von Herz und Hirn zu GOTT.

Wir bedürfen einer steten Verbindung mit GOTT im Gebet, einer Vereinigung mit JESUS CHRISTUS im Herzen, als Quell jener Wirkenskraft, die all unser inneres und äußeres Leben im Geiste der Evangelien leitet. Denke daran, jeder muß sich mit seinem ganzen Wesen gott vereinen – muß GOTT in Herz und Hirn aufnehmen; muß beginnen, SEIN heiliges Leben zu leben. Zu dieser Vereinigung ist – nach dem Abendmahl – das beste und zuverlässigste Mittel das JESUS-Gebet.⁴

Die innere Bereitung

Aber so ganz einfach geht das natürlich nicht. Beten ist nicht Zaubern, kein „Sich-selbst-verzaubern“ unter Geistes-Beschwörung. Ich muß mich schon anstrengen.

HERR JESUS CHRISTUS, SOHN GOTTES,
ERBARME DICH MEINER, DES SÜNDERS!

Indem ich rufe, trete ich vor Jesus Christus, den Herrn, ich trete vor die fleischgewordene Wahrheit. Das ist schrecklich, jedenfalls zuerst einmal. Was

⁴Aus: [Alla Salewry] S. 88ff, die Hinweise auf die einzelnen Väter im Text sind weggelassen.

immer ich von mir denke, vor allem „wunsch-denke“, gilt hier nicht. Es ist längst durchschaut. Jesus Christus ist kein süßliches Jüngelchen, er ist auch nicht selbstvergessener Herzensknutscher. Er ist Richter. Er sagt das zu mir, wovon ich immer dachte, daß es zu mir gesagt werden muß, er sagt „Nein“, ein scharfes „Nein“.

Der Text auf den aufgeschlagenen Seiten des Buches, das er in der Hand hält, ist einladend:

Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen sein,
ich will euch erquicken.
Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir,
denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig.
Mt 11,28ff

Aber er schaut mich durchdringend an, mit Mißtrauen im Blick. „Was willst Du von mir? Ich habe gesagt, was ich zu sagen habe, Du kannst es lesen, Du kannst es lernen; lerne es und komm dann wieder!“ Vor jemandem, der seine Zuneigung und Gnade einfach so verschenkt, stehe ich jedenfalls nicht. Was an mir mühselig ist, das werde ich wohl auch noch herausfinden müssen, vermutlich ist es nicht genau das, was ich dafür halte. Ich muß meinen Blick auf mich überprüfen, vielleicht locke ich ihm doch noch ein Lächeln ab... Wer mich erquicken will, der muß mich auch anlächeln. Griesgram bin ich für mich von mir aus schon genug. Ich soll von ihm lernen: „Ich bin sanftmütig und von Herzen demütig.“ So ist er mein Maß: Sanftmut und Demut, jedenfalls nicht Stolz und Hochmut. Will ich von ihm lernen, muß er mir gegenwärtig sein.

Wer ist Er?

Mein Ausgangspunkt war: Ich will sachlich werden, ich will nicht mehr um mich und meine Bedeutsamkeit zittern müssen. Und nun werde ich in die Nachfolge einer Person gewiesen. Mit Personen habe ich Beziehungen, und Beziehungen führen unvermeidlich zu Beziehungskisten, zu schwarzen Löchern in der Seele, also gerade nicht zur Sachlichkeit. Wer und/oder was ist diese Person?

Aus dem Johannes-Evangelium:

1:1 Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott,
und Gott war das Wort.

1:2 Dasselbe war im Anfang bei Gott.

1:3 Alle Dinge sind durch dasselbe gemacht,
und ohne dasselbe ist nichts gemacht, was gemacht ist.

1:4 In ihm war das Leben,
und das Leben war das Licht der Menschen.

1:5 Und das Licht scheint in der Finsternis,
und die Finsternis hat's nicht ergriffen.

1:6 Es war ein Mensch, von Gott gesandt, der hieß Johannes.

1:7 Der kam zum Zeugnis, um von dem Licht zu zeugen,
damit sie alle durch ihn glaubten.

1:8 Er war nicht das Licht,

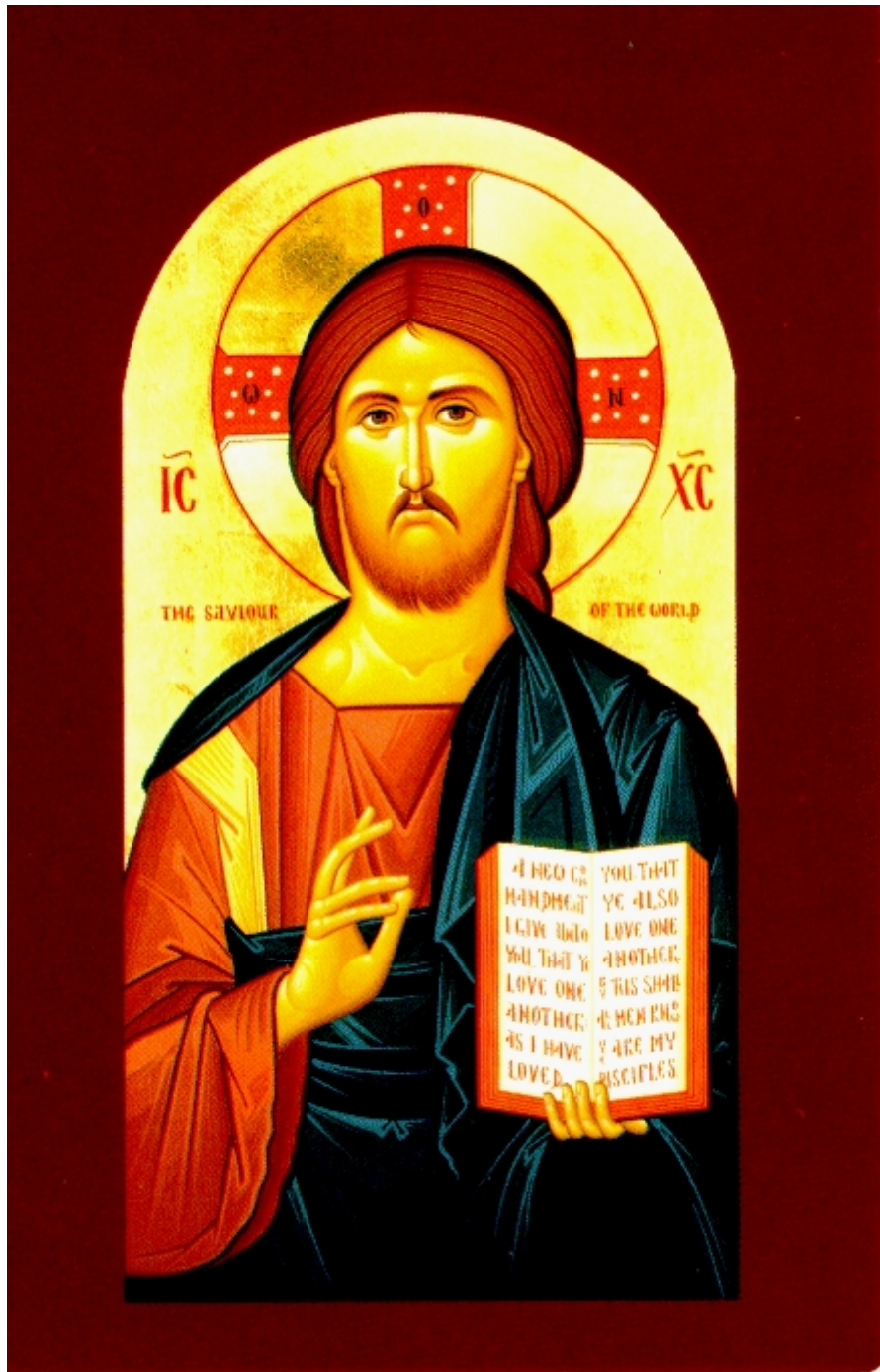


Abbildung 3.1: JESUS CHRISTUS Pantokrator

Diese Ikone stammt von einer Internet-Seite orthodoxer Mitarbeiter des MIT (<http://www.mit.edu/activities/ocf/images/>).

sondern er sollte zeugen von dem Licht.

1:9 Das war das wahre Licht, das alle Menschen erleuchtet,
die in diese Welt kommen.

1:10 Er war in der Welt,
und die Welt ist durch ihn gemacht;
aber die Welt erkannte ihn nicht.

1:11 Er kam in sein Eigentum;
und die Seinen nahmen ihn nicht auf.

1:12 Wie viele ihn aber aufnahmen, denen gab er Macht,
Gottes Kinder zu werden, denn, die an seinen Namen glauben,

1:13 die nicht aus dem Blut noch aus dem Willen des Fleisches
noch aus dem Willen eines Mannes,
sondern von Gott geboren sind.

1:14 Und das Wort ward Fleisch und wohnte unter uns,
und wir sahen seine Herrlichkeit,
eine Herrlichkeit als des eingeborenen Sohnes vom Vater,
voller Gnade und Wahrheit.

Er ist das Wort, durch das Gott der Übergöttliche die Welt gemacht hat, er ist der Logos, wie es auf Griechisch heißt, dieser Welt. Logik kommt von Logos, also kann man vielleicht sagen, in ihm liegt die Logik dieser Welt; in ihm und an ihm kann die Logik dieser Welt erkannt werden⁵. Dieses Wort, dieser Logos, diese Logik ist – eine Person, ein Mensch gewordener Gott. In einer Person also liegt die Möglichkeit, die Welt zu erkennen. Erkenne ich sie, diese Person, erkenne ich die Wahrheit der Welt selbst, erkenne ich mich, erkenne ich alles um mich herum. Setze ich mich zu ihm ins rechte Verhältnis, setze ich mich zu mir und in der Welt in die Wahrheit.

Aus dem Johannes-Evangelium:

3:16 Denn also hat Gott die Welt geliebt,
daß er seinen eingeborenen Sohn gab, damit alle, die an ihn glauben,
nicht verloren werden, sondern das ewige Leben haben

3:17 Denn Gott hat seinen Sohn nicht in die Welt gesandt,
daß er die Welt richte,
sondern daß die Welt durch ihn gerettet werde.

Er ist aus Liebe von Gott dem Übergöttlichen gesandt, er ist die Liebe Gottes. Liebe und Wahrheit sind eines. Werde ich von der Wahrheit geliebt, dann kann ich mir nur liebend antworten, ich werde geliebt und liebe deshalb. Wahrheitsliebe kann deshalb nicht bitter sein; was ich schmerzlich erkenne, ist nicht aufgehoben, aber dieser Schmerz ist von der Gewißheit der Liebe duchtönt. Nicht, daß die Erkenntnis deshalb weniger schmerzlicher wäre. Wenn ich weiß, daß ich alles tatsächlich anders hätte machen können, daß es zwar nicht leicht, aber doch möglich gewesen wäre, dann wird der Schmerz eher heftiger; aber schon die Möglichkeit, es erkennen zu können, schafft Trost. Gericht ist Gnade, Geschenk der Erkenntnis der Wahrheit und des Trostes. Ich weiß, was mit mir

⁵Und auch umgekehrt. Leidenschaftslose Wissenschaft ist – Christologie!

los ist; ich weiß, wo es lang zu gehen hat. Und ich weiß, daß der Weg zu schaffen ist, denn ich muß ihn nicht alleine gehen. Die liebende Wahrheit selbst begleitet mich.

Diese Wahrheit ist ein Person. Ich kann nicht mehr fragen „Was ist die Wahrheit?“; ich kann auch nicht fragen „Wer ist die Wahrheit?“, ich kann nur fragen: „Wer bist Du, der Du die Wahrheit bist?“

„Wer bist du, Jesus? – Die Frage ist betend, als Anrede an Jesus, formuliert. Sie richtet sich an einen Lebenden, an den Jesus, der damals mit seinen Jungem durch Israel wanderte und der – das ist unsere christliche Glaubensüberzeugung – bis heute als der Auferstandene mit uns durch die Geschichte geht.“⁶

Ich muß persönlich werden, wenn sachlich werden will, und ich kann nur sachlich werden, wenn ich persönlich werde. Beides verschmilzt, ohne eines zu werden. Mystik nennt man das.

„Der Mystiker, so können wir im Blick auf die geistliche Tradition des Christentums und zugleich im Blick auf die spirituelle Praxis anderer Religionen unserer Weltgemeinschaft allgemeingültig formulieren, ist ein Mensch, der mit dem Gott lebt, an den er glaubt. Mystiker – das gilt auch im spezifisch christlichen Sinne – bin ich dann, wenn ich nicht nur von Gott rede und über Gott nachdenke und mein Gebet vor Gott verrichte, sondern mich persönlich-personal zu Gott hinwende. Der Mystiker ist ein Mensch, der nicht im bloßen Fürwahrhalten einer religiösen Weltanschauung lebt, nicht in bloßer Einhaltung und Verrichtung religiöser Anweisungen, sondern in einer persönlichen Beziehung zu dem Gott, an den er glaubt. Er ‚vergegenwärtigt‘ sich, daß Gott verborgen anwesend ist. Mystik ist – so Hans Urs von Balthasar – der ‚Ernstfall‘ des Glaubens: Ich nehme ernst, daß sich hinter der Vokabel ‚Gott‘ Wirklichkeit verbirgt - und ich lebe mit dieser verborgen-gegenwärtigen Wirklichkeit. Ich sage nicht nur: ‚Ich glaube an Gott‘, ich sage: ‚Ich glaube an dich, Gott‘ und ‚Ich glaube dir, Gott‘. Und das ‚dich... , dir... , du, Gott...‘ vollziehe ich bewußt zu Gott hin – in Innerlichkeit, ‚von innen her‘. Durch Mystik wird die monologische Innerlichkeit zu einer dialogischen Innerlichkeit, wechselt der Mensch von der monologischen Existenz in die dialogische Existenz.

Mystik ist also – konkret – ein ganz einfaches, jedem Menschen mögliches ‚Tun‘ aus dem ‚Inneren‘ heraus:

- ein bewußtes ‚du‘-Sagen zu Gott, und dabei dieses ‚du, Gott‘ auch meinen...;
- ein inneres Hin-Blicken zu Gott, von dem ich glaube, daß er verborgen gegenwärtig ist – um mich herum, über mir, unter mir, in mir – und daß er seinerseits zu jedem Moment mir entgegenwartet...

Das Spezifische der christlichen Mystik läßt sich so beschreiben: Ich lebe mit dem Jesus von damals als dem Christus von heute;

⁶[Reinhard Körner2] S. 10

ich lebe in einer inneren Beziehung zu ihm, seinem Vater und seinem Hl. Geist. Mystik ist so etwas wie eine Freundschaft mit einem still-heimlichen Gefährten, ein Leben zu zweit, ein persönlich mitvollzogener ‚Bund‘. . . .

Mystik ist also nicht eine Spezialform der Frömmigkeit. Mystik ist der Kernvollzug der Frömmigkeit, ja der Kernvollzug dessen, was die Bibel . . . glauben. . . nennt. Es ist die Art und Weise, Mensch zu sein, die Jesus als ‚Einssein mit dem Vater‘ vorgelebt hat (vgl. Joh 17,9-26).“⁷

Es ist immer jemand um mich herum, mit dem ich reden kann. Er ist mir zugewendet, freundlich zugewendet.

Der Name

Er ist mir *jetzt, in diesem Augenblick(!)* in seinem Namen gegenwärtig.

Ein für uns heute merkwürdiger Gedanke: Wie kann jemand in seinem Namen gegenwärtig sein? Wir nehmen heute Namen als bloße Konventionen, die etwas bezeichnen, das sie gerade nicht selbst sind. Hier ist der Name selbst das, was die Person, die ihn trägt, ist. Was hier gesagt wird, klingt magisch. Aber um diese Gegenwart dieser Person – Es geht nur um diese eine Person Jesus Christus! – in ihrem Namen zu finden, muß man bedenken, daß in ihm, in eben diesem einen Menschen, Gott der Übergöttliche Mensch wurde. Diese Menschwerdung ist die Bedingung der Möglichkeit des Betens, der inneren Rede mit ihm, von ihm und durch ihn. In dieser Rede ist Er selbst da, sie spricht von ihm, denn in ihr spricht ihm selbst.⁸

Sein Name ist mir aber nicht nur äußerlich, weil ich ihn höre. Ich kann diesen Namen auch selbst sprechen, laut und leise, nach außen und nach innen. Ich kann diesen Namen zu mir selbst sagen. Dann ist er bei mir, gar in mir. Allerdings: So schnell gibt er sich mir auch nicht. Daß er *da* ist, heißt ja noch nicht, daß er einverstanden ist mit allem, was ich bin und tue. er will seinen Namen recht ausgesprochen, gebetet, gedacht wissen. Ich muß er eine ihm würdige Umgebung sein.

Es ist ein grimmiger Name in mir. Er schaut in mir auf mich. Er sagt, ich solle werden wie er. Ich schaue auf mich und auf ihn und sehe den Unterschied. Ich habe Angst, ich kann das nicht.

Es geht hier offensichtlich nicht um eine Glückseligkeit, die bloß eine Verlängerung meines Wohlbefindens in das Unendliche wäre. Mir wird etwas zugemutet.

Ich gefalle nicht so, wie ich im Moment bin, ich soll mich ändern.

1:14 Nachdem aber Johannes gefangengesetzt war,
kam Jesus nach Galiläa und predigte das Evangelium Gottes

1:15 und sprach: Die Zeit ist erfüllt,
und das Reich Gottes ist herbeigekommen.
Tut Buße und glaubt an das Evangelium!

⁷[Reinhard Körner] S. 24f. So ein Theologe des ‚westlichen‘ Orden der Karmeliter. Ich weiß nicht, ob die ‚östlichen‘ Die Beziehung zu Jesus Christus auch so intim formulieren würden. Aber sie würden die Richtung dieser Aussagen wohl kaum in Zweifel ziehen.

⁸Diesen Gedankengang noch einmal an einem anderen Beispiel erklärt: Eine Ikone ist nicht bloß ein bunt bemaltes Holzstückchen, sie wird – zu Recht! – verehrt, denn in ihr ist JESUS CHRISTUS selbst gegenwärtig.

Markus 1,14f

In mir stimmt was nicht, ich wußte es ja schon. „Tut Buße!“ Eine Erklärung wird nicht gegeben. Ich weiß also eigentlich von allein, was los ist. Ich schaue auf mich; ich sehe, daß ich ständig dabei bin, mich vom Himmelreich zu entfernen. Bedenke ich, was ich denke und was ich tue, wird mir die Kluft bewußt.



Abbildung 3.2: Die Leiter des Heilige Klimakos

„Das JESUS-Gebet beruht auf schmerzlicher Selbsterkenntnis vor GOTT. Das ist nicht verwunderlich, denn Herzensreue liegt dem ganzen christlichen Leben zugrunde. Herzensreue ist das Erste Gebot des Neuen Testaments, dessen erste Tugend, die zu allen anderen Tugenden führt. ...

Den Beginn der Herzensreue bildet die Furcht GOTTES. Sie erzeugt Aufmerksamkeit, diese führt zu innerer Ruhe, die Ruhe zeugt das Gewissen; das Gewissen läßt aber die Seele wie im Spiegel eines klaren, ruhigen Wassers all ihre Abscheulichkeit erschauen. Dringt ein Sonnenstrahl durch eine Ritze ins Haus, so erleuchtet er alles, auch den feinsten Staub in der Luft; dringt die Gottesfrucht ins Herz,

so zeigt sie alle deine Sünden. Wenn echte Herzensreue in der Seele keimt, wahre Demut und innere Erschütterung des Geistes dich erfassen, wird es dir unmöglich, unnötig, viele Worte zu machen. In innerer Sammlung, alle Aufmerksamkeit auf deine Notlage gewandt, beginnst du in kürzesten Worten zu GOTT zu flehen.

HERR JESUS CHRISTUS,
ERBARME DICH MEINER!

...Mit dem JESUS-Gebet bittest du GOTT selbst, Wohnung in dir zu nehmen. Sei dir bewußt, was das heißt. Der reinste HEILIGE GEIST soll sich dir nahen. Wer darum bittet, muß zuvor sein Herz gebührend reinigen. Das geschieht durch wachsende, uneingeschränkte Selbsterkenntnis, welche von tiefer Reue begleitet das Herz erfüllt und von allem Unreinen befreit. Dazu verhilft das JESUS-Gebet. Bitte GOTT zu Beginn des Gebets um die rechte Selbsterkenntnis deines noterfüllten, inneren Zustandes, deiner geistigen Dürftigkeit und deines völligen Unvermögens, aus eigener Kraft im Guten zu verbleiben. Bitte IHN, dir durch solche Selbsterkenntnis ein erschüttertes, schmerzerfülltes Herz zu verleihen, und zugleich ein Bewußtsein davon, wie nötig du seiner gewaltigen Hilfe bedarfst. Der Weg zur Vervollkommnung ist ein Weg der Selbsterkenntnis, daß du blind, taub, bettelarm und nackt bist. Solche Gefühle des Schmerzes über die eigene Unzulänglichkeit sind sichere Mittler innerer Wandlung. Wer sie flieht, flieht den Pfad selbst. Die Selbsterkenntnis muß wachsen und reifen. Nun gibt es ein natürliches Wissen im Menschen, welches Gutes vom Bösen unterscheidet. Dieses legte GOTT in jedes vernunftbegabte Menschenwesen. ...Die Selbsterkenntnis ist eine natürliche Auswirkung unseres Gewissens, bei Erkennen und Bereuen eigener Unzulänglichkeiten. In dem eigenen Licht unserer gefallenen Natur nehmen wir jedoch nur wenige, besonders grobe und handgreifliche Fehler wahr. Es gibt auch ein geistiges Wissen, welches kraft innerer Gebetsarbeit erworben wird. Im Lichte der Gebote CHRISTI beginnen wir, eine Unmenge Unzulänglichkeiten wahrzunehmen: Die allgemeine Sündhaftigkeit der Menschennatur, wie auch unsere eigene Sündhaftigkeit erschließen sich. Naturgemäß vertieft eine solche Schau die Herzensreue, und diese reinigt wiederum das Auge der Seele zu immer tieferer Selbsterkenntnis und Sinneswandlung. Wahre Herzensreue führt zur tiefsten Demut und Erschütterung des Geistes, die Seele richtet all ihre Aufmerksamkeit auf ihre Notlage und beginnt, zu GOTT zu rufen:

HERR JESUS CHRISTUS
ERBARME DICH MEINER!

Geistige Selbsterkenntnis, welche vor dem Angesicht GOTT ersteht, erschließt dir das Verborgene in einem bis dahin unerahnten Ausmaß. Schmerzlichste Selbsterkenntnis, welche das JESUS-Gebet begleitet, ist die einzige wirksame Waffe gegen alle Abirrungen auf dem inneren Weg. Sie öffnet die Augen und läßt das Gefüge der Seele klar überblicken. Die Väter geben hier ein sprechendes Bild: Das Gewissen eines Menschen, der äußerlich lebt, ist einem trüben

Wasser gleich; auf dessen Grund wimmelt Gewürm, Schlangen und Krokodile der Bosheit. Der Ahnungslose merkt nichts davon, denn das trübe Wasser verbirgt ihm die klare Sicht. So lebt er sorglos, hält sich für gut und verurteilt andere. Das Gewissen eines Erleuchteten ist dagegen einem klaren Wasser gleich:

Im Sonnenlichte der Gottesgnade wird jedes Stäubchen sichtbar, und jedes Stäubchen schmerzt gewaltig, denn es trennt von gott. Wahre Selbsterkenntnis ist Hellsicht aller eigenen Fehler und Schwächen in einem solchen Maße, daß sie alles erfüllen. Eine schmerzliche Selbsterkenntnis, die mit Reue durchdringt, begleitet jedes wahre Gebet. Sie allein vermag die Seele zu reinigen und mit GOTTES Hilfe zur Wohnstatt des heiligen geistes zu bereiten. Sie wird zunehmend wachsen und dich so tief innerlich erfüllen, daß dir deine Vorzüge weselos werden. Von jedem Fehltritt, von Lüge, Versuchung und jedem ungesunden, verlogenen Gefühl heilt – zu Beginn des Gebetes – die unumschränkte reuige Selbsterkenntnis. Niemand kann sich ohne sie von seinen Begierden und Leidenschaften, seinen Vorurteilen, Fehlern und Schwächen reinigen. Selbst die höchste Askese führt ohne sie nicht zur Reinheit.

Wahre, erschütternde Selbsterkenntnis ist das einzige Opfer, das GOTT von dem so tief gesunkenen Menscheinste aufnimmt in seinen HEILIGEN GEIST. Nur durch schmerzlichste Selbsterkenntnis wird der dauernde Friede mit GOTT wieder hergestellt, welcher durch innere, auf unserem Gewissen lastende Fehle getrübt wurde. Wenn unser Gewissen nichts belastet, unser Herz uns in nichts anklagt, treten wir kühn und friedvoll vor GOTT (i. Joh. 3,21). Doch sind wir nie ohne Fehle und bedürfen daher steter Herzensreue zu unserer beständigen Reinigung. . . . Jede solche Selbsterkenntnis bringt sicher vorwärts. Danke GOTT dafür.

Nur der HEILIGE GEIST verleiht wahre Selbsterkenntnis, ohne ihn kann auch der Klügste sich nicht gebührend erkennen oder seinen inneren Seelenzustand wahrnehmen. . . . Aus einer solchen Selbsterkenntnis wächst eine tiefe, innere Demut Solche Demut erzeugt eine tiefe Reue, die dein Herz reinigt. In das gereinigte Herz zieht der HEILIGE GEIST ein und lehrt das wahre Gebet, das mit reiner Freudigkeit des Geistes erfüllt. Wer beim Gebet schmerzliche Selbsterkenntnis und Reue pflegt, besitzt eine mächtige Waffe: er besiegt die Selbstherrlichkeit, die ihn angesichts der Früchte des Gebetes bedroht und entgeht so allem Schaden.“⁹

Demut ist der Weg zur Sachlichkeit. Dieser Weg deckt auf, was in mir von der Sachlichkeit ablenkt und wegführt. Mich für nichts halten, das ist viel, zu viel vermutlich, da regt sich innerer Widerstand. Aber dieser Weg, auch nur halb gegangen¹⁰, jedoch mit der Absicht, ihn ganz zu gehen, deckt auf, was hindert, ihn zu gehen: Wünsche, Hirngespinnste, Triebe, Leidenschaften, Ablenkungen, Stolz, Einbildungen, Trägheit. Der Weg der Demut ist wie ein Seziersmesser, jede Faser der Seele wird mir vor mir zerlegt. Und meist riecht sie schlecht.

⁹[Alla Salewry] S. 114ff

¹⁰Ich weiß nicht mehr, wo ich her habe: Als ein Mönch gefragt wurde, was die Mönche im Kloster machen, antwortete dieser: „Aufstehen und hinfallen, aufstehen und hinfallen . . .“

Ich weine.

„Für Isaak von Ninive (5. Jhd.) sind die Tränen ein Zeichen dafür, daß man der Wahrheit der Dinge nahe gekommen ist: ‚Zur selben Zeit, wo die Gnade angefangen hat, deine Augen zu öffnen, so daß du die wahre Gestalt der Dinge merkst, beginnen deine Augen Tränen zu vergießen, bis daß sie durch ihre Menge deine Wangen abwaschen, und der Andrang der Sinne wird zur Ruhe gebracht, indem sie friedlich in dir eingeschlossen werden.‘

Und I. Hausherr meint zur Erkenntnisfunktion des Weinens: ‚Weinen ist unsere Weise, der Wahrheit näher zu kommen, die ein göttliches Attribut ist. Weinen heißt, die Wahrheit über uns selbst zu erkennen, selbst wenn sie uns nicht angenehm ist.‘

Weinen ist also ein Zeichen, daß man der Wahrheit begegnet ist, daß man sich selbst begegnet ist, ohne sich vor sich zu verstecken. Im Weinen steckt eine eigene Kraft der Erkenntnis. ‚Wir werden weinen . . . und alles verstehen‘, so drückt Dostojewski diese Erfahrung aus, daß uns im Weinen die Wahrheit der Dinge aufgeht.

Im Weinen stößt der Mensch auf sich selbst. Weinend wird ihm auf einmal alles klar: seine Erbärmlichkeit, seine unlauteren Motive und Absichten, seine Bosheit, seine Fluchtversuche, sein tief sitzender Egoismus. Das mühsam errichtete Gebäude seiner Tugendhaftigkeit bricht im Weinen jäh zusammen. Er kommt sich hinter all seine Schliche, mit denen er sich ständig etwas vormacht. Dem Weinenden fehlen die Worte, um sich und seinen Zustand zu erklären, Worte, hinter denen er sich wiederum verstecken könnte. Im Weinen begegnet sich der Mensch schonungslos, ohne Distanz zu sich selbst, er erlebt sich durch kein Medium mehr, das er selbst noch in der Hand hat. Selbst die Gedanken entschwinden ihm, an denen er sich noch festhalten könnte. Weinen ist Begegnung ohne Vermittlung, ohne Zwischenglieder. Im Weinen läßt der Mensch die Herrschaft über sich aus der Hand, er läßt sich los und überläßt sich dem Weinen, das ihn packt. Das Weinen wird für ihn nun zur einzig möglichen Antwort auf eine Erfahrung, auf die er selbst nicht mehr zu antworten weiß. Der Körper übernimmt für ihn die Antwort, indem er in Tränen ausbricht. Der Verstand, der Geist bleibt sprachlos.

Sobald im Weinen alle Selbstrechtfertigungsversuche zerschlagen und alle Masken gefallen sind, kann der neue Mensch entstehen, den Gott in seiner Gnade schafft, der heile Mensch, nach dem wir uns sehnen. Die Tränen sind für Ephrem den Syrer (gst. 373) die Bedingung, daß der neue Mensch entstehen kann: ‚Durch die Tränen und durch Gottes Güte wird die Seele, die tot war, auferweckt.‘

Und Andre Louf schildert diesen neuen Menschen, der die Schwelle der Zerknirschung überschritten hat und über seine Sünden Tränen der Reue vergießt, die sich heimlich in Tränen der Freude über das neuerfahrene Leben wandeln: ‚Von jetzt ab ist er ganz befriedet, nachdem er, einzig aus Gnade, zerstört und von Grund auf gänzlich wiederhergestellt worden ist. Er erkennt sich nicht wieder. Er hat den Abgrund der Sünde berührt und im gleichen Augenblick den Abgrund der Barmherzigkeit gestreift. Er hat gelernt, vor Gott zu-

sammenzubrechen, seine Maske und seine Waffen abzulegen. Schließlich findet er sich wehrlos vor Ihm, über nichts mehr verfügt er, um sich gegen Seine Liebe zu verteidigen. Er ist nackt und bloß. Seine Tugenden, seine eigenen Pläne, heilig zu werden, sind ihm aus der Hand genommen. Mühsam hält er nur noch sein Elend fest, um es vor der Barmherzigkeit auszubreiten. Gott ist wahrhaft Gott für ihn geworden und nur Gott, nämlich der Erlöser von seiner Sünde. Schließlich versöhnt er sich sogar mit dieser Sünde, um über seine Schwachheit glücklich zu sein. An seiner Vollkommenheit liegt ihm von nun an nichts mehr: sie ist vor Gottes Augen nur schmutzige Wäsche (Jes 64,5). Seine Tugenden besitzt er nur noch in Ihm: sie sind Wunden, doch durch die Barmherzigkeit Gottes verbundene und geheilte Wunden. Er kann nur noch Gott die Ehre geben, der in ihm wirkt und unaufhörlich seine Wunder vollbringt.“¹¹

Die innere Wandlung

Die unangenehme Selbsterkenntnis allein ist schon Teil der Gnade, Selbsterkenntnis ist in der Tat der erste Schritt zur Besserung. Denn so, wie erkannt, soll es ja nicht bleiben. Es muß besser werden, diese Selbsterkenntnis treibt in die Wandlung, diese Wandlung treibt tiefer in die Selbsterkenntnis. Eine Spirale aus Selbsterkenntnis und Wandlung entsteht. Aber nun aufgepaßt: Es ist hier nicht so, daß der, der sich selber zerknirscht macht, deshalb auch schon die schönste Wandlung erlebt. Nein, das wäre ein Mißverständnis. Vielmehr erwächst die Selbsterkenntnis in ihren tiefsten Tiefen aus der Wandlung; die Dankbarkeit ruft das Entsetzen hervor, das doch von ihr grundiert bleibt.¹²

„Echte Buße ist ein Kind lichter Zuversicht in die unermessliche Barmherzigkeit GOTTES, die all unsere Fehle weit überragt.

Die Herzensreue führt zu einer entschiedenen Wandlung, bei Umbruch des Willens, Selbstentäußerung, Abkehr vom Schlechten und Feuereifer im Guten. Bezeichnend ist der Umbruch des Willens. Man hatte sich ans Schlechte gewöhnt, nun reißt man sich gleichsam auseinander; man hatte GOTT verletzt, nun brennt man im Feuer des Gerichts. ...

Die Buße ... verleiht Demut, Selbstanklage und Sorge um sein Inneres, frei von jeder anderen Sorge. Buße reinigt das Gewissen und versöhnt mit GOTT durch gute Handlungen, die man allem Schlechten, das man getan, entgegenstellt. ... Reuevolle Buße erfüllt mit abgrundtiefer Demut vor GOTT, läßt täglich alle Fehle vor ihm bekennen. Sie beweint sich selbst und findet keine Zeit, nach anderen zu blicken oder sie zu verurteilen. Doch ist echte Buße- ein Kind lichter Zuversicht in die unvergleichliche Barmherzigkeit gottes, die alle unsere Frevel weit überragt. Alles Verzagen liegt ihr fern.

¹¹[Anselm Grün1] S.27ff

¹²Es handelt sich eben nicht darum, sich selbst zu ärgern, zu quälen, zu beschimpfen, und dann noch den lieben GOTT dazu, weil er mich so hat werden lassen. Aus der Höhe der Rettung erkenne ich den tiefen Spalt, in den ich schon gefallen war – vorher nicht! Schau ich dagegen verzweifelt von unten nach oben, voller Vorwürfe gegen Gott, die Welt und mich, dann bin ich von der Demut der Buße noch weit, weit entfernt. Luthers Problem streift man auf dem Weg des Jesus-Gebets nur am Rande, ganz von ferne. ...

Das ist etwas völlig anderes als jene finsternen Schuldgefühle, die der Teufel in uns wachruft, um uns in Verzweiflung zu stürzen. Vor Begehen der Sünde weckt der Versucher unsere Begier und stellt die Sünde als harmlos und GOTT als nachsichtig hin, bis wir in Schuld fallen. Dann aber enthüllt er den Abgrund dieser Schuld, erfüllt mit Furcht vor GOTT als erbarmungslosem Weltenrichter, droht mit ewiger Verdammnis, hüllt in Verzweiflung und treibt zu Selbstmord (Vgl. Judas Ischariot). ¹³

Man muß es deutlich sagen: Was hier als innere Reihenfolge erscheint – erst die Herzensreue, dann die Gnade –, das ist keine! Das erscheint hier nur deshalb als Reihenfolge, weil es sich so besser darstellen und denken läßt. Man könnte diese Reihenfolge in Darstellung und Denken auch umkehren: Erst die Gnade, dann die Herzensreue! Denn die rechte Herzensreue, die mehr ist als ein „Da habe ich wieder mal Mist gemacht!“, folgt ja doch daraus, daß ich weiß, daß ich, der Sohn, nicht gewollt, nicht gedacht und nicht getan habe, was der Vater – der liebende Vater! – von mir wollte. Als ich es erfuhr, als ich es mir mein Verhalten aus dieser Perspektive des liebenden Vaters klar machte, da entwickelte ich Herzensreue. Man könnte auch sagen, daß die Herzensreue der Schatten der Liebe des Vaters ist, nur möglich, wenn das Licht der Liebe schon aufstrahlt,¹⁴ ein Schatten, der vom Licht des Tabor aufgesogen wird.

Die Ikone ist von hinten golden durchstrahlt, aber sie ist kein Glasfenster. Der Ikonenmaler hat sie so gearbeitet, daß immer, zu jeder Zeit das Gold von hinten selbst lichtdurchleuchtet ist. Grimmig ist der Mund, aber das Haupt ist in Gold gehüllt, und die Schrift auf den aufgeschlagenen Seiten des Buches in seiner Hand ist weiß unterlegt. Sie ist für den, der den Text in seiner Sprache lesen kann, klar zu erkennen:

Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen sein,
ich will euch erquicken.
Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir,
denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig.
Mt 11,28ff

So ist beides da: Die Ablehnung, die vor und in der Herzensreue, dem inneren Gericht, erfahren wird, und die Gnade, beides zugleich, aber das goldene Licht des Tabor durchfärbt alles.

3.3 Leben

Gebet und Existenz

Das Gebet soll mich wandeln. Aber ist es nicht bloß eine Psychotechnik? Ich rede mir ständig was vor, ich rede mir was ein, ich gewöhne mich an die Gedanken, die ich ständig im Kopf habe, ich hoffe darauf, daß sie bei mir in die Tiefe gehen und dann, ja dann gibt es einen Sprung — und ich bin anders?

Nein, das allein ist zu wenig. Die Wandlung muß tiefer gefaßt und breiter abgestützt werden. Es geht um die gesamte Existenz, ohne Ausnahmebereiche,

¹³[Alla Salewry] S. 119ff

¹⁴Das Jesus-Gebet kennen ist allein schon Gnade!

ohne Zonen des weltlichen Daseins, in die das Evangelium nicht hineindringt.¹⁵ Es ist ein Leben im Gehorsam. Aber es ist kein Leben in Fremdbestimmung. Denn der Gehorsam gilt dem, der als Person die Wahrheit ist.

Alles hat er geschaffen, als gehört ihm, auf alles hat er einen Anspruch, ein kleines heimliches Recht darauf, irgendetwas privat zu halten, gibt es nicht.

„Ein Leben im Willen GOTTES ist der einzige Weg, mit Hilfe der Gnade den ‚alten Menschen der Sünde‘ abzulegen und sich in ‚den neuen Menschen des Geistes‘ zu kleiden.

CHRISTI Gebote sind - Seligpreisungen. ER schränkt die Freiheit seiner Jünger nicht ein, verweist aber auf die Seligkeit, die alle suchen und zeigt Wege dazu. Groß ist die verheißene Gnade, und groß auch die Mühen und Anstrengungen, sie zu erringen. . . . Die meisten wähen aber in ihrer Unvernunft, sie könnten ihrem Eigenwillen folgen und dennoch das Ewige Leben, diese höchste Gabe erlangen. . . .

Ein Herz, das nicht nach den Geboten des Evangeliums gestimmt wird, bietet keinen Raum für echtes Gebet. Das Befolgen der Gebote dient dem Gebet, wie das Öl dem Lämpchen: ohne Öl vermag es nicht zu brennen und verlöscht. Das Gebet hilft dir, vor GOTTES Angesicht zu weilen, seinen Willen zu erkennen, seine Hilfe zu erbitten – das Befolgen seines Willens bereitet die Seele zum Gefäß des HEILIGEN GEISTES. . . .

Vermag der Mensch die Gebote zu erfüllen? Jeder ist dazu fähig, der einen guten Willen hat und auf die Hilfe GOTTES vertraut. . . . Beginnst du, die Gebote im Kleinen zu erfüllen, so erfüllst du sie auch im Großen. Das Geringe führt stets zum Großen. Nimm die Mühe auf dich, auch nur einen Tag nach GOTTES Geboten zu verbringen, und du wirst im Herzen erfahren, wie wohl das tut. . . .

Wer sich um das JESUS-Gebet bemüht, mühe sich zugleich um Demut, Liebe, Sanftmut, Geduld und alle christlichen Tugenden. Sie allein bilden die Wohnstatt des HEILIGEN GEISTES.

Sodann nötige dich zu allem Guten, zu allen seinen Geboten, auch wenn du nicht die geringste Lust dazu verspürst. Zwing dich zur Demut allen Menschen gegenüber, halte dich für den Geringsten und suche weder Ehre, noch Lohn.

Was das Salz für die Speisen, ist Demut für die Tugenden. Nicht die Taten erschließen das verschlossene Herzens-Tor, aber ein erschüttertes Herz, eine demutstarke Seele, die die Leidenschaften durch Demut besiegt. Demut wird nicht durch demütige Gedanken erworben, aber durch willigen Gehorsam in demütig stimmenden Zufällen und Verhältnissen. Das Gebet erfordert aber vor allem Demut, die man im Bemühen um die Gebote, angesichts seiner Unzulänglichkeit erwirbt. Nur die Waffe der Demut erlegt die hochmütigen Teufel, die zur Demut völlig unvermögend sind.“¹⁶

¹⁵Hier geht es um die westkirchlichen theologischen Topoi des Verhältnisses von Glaube und Werken und der Lehre von den zwei Reichen/Regimentern, denen der Christ unterworfen ist. Wer den Weg des JESUS-Gebets geht, der muß den Eindruck haben, daß diese westkirchlichen Topoi intellektuell (auf-)lösen wollen, was nur existenziell vollzogen werden kann: Immer langsam voran, aber wirklich voran wollen!

¹⁶[Alla Salewry] S. 124ff

Fliehe, schweige, ruhe!

Die innere Unruhe ist die Unruhe der Leidenschaften. Sie kommen aus mir selbst, aus meinem Inneren heraus. Aber sie werden angefacht von meinen äußeren Möglichkeiten. Dieses will ich haben, jenes will ich werden. Und wenn ich alles bekomme, was ich wollen kann, dann bin ich sicher auch noch unzufrieden; meine Leidenschaften sind wie meine Wünsche unendlich. Das Unendliche hat keine Grenze.

Ich muß fortgehen, ich muß mich trennen. Ich muß meine äußere Welt vernichten, um meine innere Welt zu beruhigen. Das muß ganz real geschehen. Und wenn ich es nicht kann, weil es Grenzen gibt, die die Pflicht setzt, dann eben so weit, so weit es geht.

Die Buddhisten sagen, das Leiden kommt von der Gier, und sie haben recht. Alles, was Gier veranlassen kann, muß vermieden werden. Die Bedürfnisse, die Gier hervorrufen können, müssen zurückgeschraubt werden.

„Eines Tages empfing Abba Arsenios, wie es in den ältesten Mönchsüberlieferungen heißt, vom Herrn selbst dieses Wort, das zur Grundlage des ganzen Jesusgebets wurde: ‚Fliehe, schweige, ruhe.‘ Es gibt drei Stufen des Schweigens. Am Anfang des geistlichen Lebens steht zunächst ein Bruch, der vom Überflüssigen frei macht, unerläßliche Voraussetzungen schafft und zur Neuorientierung des Daseins führt. . . .

Aber wenn dieses Schweigen des Geistes wirksam wird, geschieht ein neues Sich-Sammeln, ein Hinabsteigen in die Fülle des Herzens: Das Schweigen wird zum göttlichen Schweigen und aus ihm wird Jesus Christus geboren, wie Ignatius von Antiochien sagt (An die Epheser 19,1).

Aus dieser schweigenden Stille wird auch das Jesusgebet in uns geboren. Im Sich-Sammeln wird der ganze Mensch Hören. . . . Erst wenn wir ganz Schweigen sind wie er selbst, kann der Vater in uns das Wort erzeugen, und erst wenn wir ganz Schweigen sind, können wir hören: ‚Dies ist mein Sohn, mein Geliebter, auf ihn sollt ihr hören‘ (Lk 9,35). Er steigt hinab in ‚die Krypta unseres Herzens‘, so wie er hinabgestiegen ist in die Höhle von Betlehem. Der Raum des göttlichen Schweigens hat sich der Welt eröffnet, um sie neu zu gestalten, aber das ist nur möglich, wenn unser Inneres schweigt–
...

Dieses göttliche Schweigen sucht einen Ort in unserem Lebensraum, unserer Wohnung, unserem Zimmer. ‚Dein Haus werde eine Kirche‘, sagt Johannes Chrysostomus. . . .

Ein- oder zweimal am Tag, je nach meinen Möglichkeiten, ziehe ich mich in diesen Winkel zurück. Dies liegt in meiner Entscheidung, ohne die es nichts gibt, keine Freiheit, keinen Weg, keinen Menschen, keinen Lebenssinn . . . Niemand kann sie an meiner Stelle treffen; einmal getroffen, muß sie immer wieder erneuert werden. Sie allein begründet ein Dasein, läßt den Menschen zu sich selbst geboren werden, ordnet ihn in der Tiefe und gibt ihm eine Achse, eine Ausrichtung. Durch sie wird alles motiviert, und nur sie ermöglicht die Aufmerksamkeit, die der Nerv eines ‚hesychastischen Lebens‘,

eines Lebens aus dem Gebet der Ruhe, ist. Die Entscheidung erfaßt das ganze Leben; für jeden Augenblick setzt sie Prioritäten. . . .

Die Forderung ist fundamental: Auf diesem Weg geht es nicht darum, hier und da eine Übung nebenbei und zusätzlich zu allem anderen sonst zu machen, wie es uns gerade in den Sinn kommt, sondern um Einsatz und Hingabe unserer ganzen Person. Das Jesusgebet ist nicht ein Zusatz zu unserem übrigen Leben, sondern Sinnggebung für alles übrige.“¹⁷

Alleine leben, jedenfalls innerlich. Alles weglassen, was mich auffordert, etwas zu tun, das mich von mir wegzieht.

Vom Wachen über den Geist

„Der Mönch soll alle Pforten seiner Seele, nämlich die Sinne, verschließen, damit er nicht irreführt wird. Wenn der Geist wahrnimmt, daß er von nichts beherrscht wird, bereitet er sich zur Unsterblichkeit; er sammelt die Sinne und bindet sie in dem einen Leib.

Wenn dein Geist von aller Hoffnung auf Sichtbares befreit ist, dann ist das ein Zeichen, daß die Sünde in dir gestorben ist.

Wenn dein Geist befreit ist, dann ist der Bruch zwischen ihm und Gott aufgehoben.

Wenn dein Geist von allen seinen Feinden befreit ist und die Sabbatruhe erreicht hat, dann lebt er in einem anderen Weltalter, einem neuen Weltalter, in dem er Neues, Unvergängliches schaut. . . .“¹⁸

Für einen Mönch scheint das leichter zu sein als für mich, er lebt in einer Umgebung, die auf solch ein Leben zugeschnitten scheint. Aber ich lebe doch „in der Welt“, wie man das nennt. Ich stehe vor Herausforderungen, von mir will immer jemand was, zuhause und bei der Arbeit. Ich muß mich auch vordrängeln, denn sonst läuft was schief; so denke ich wenigstens. Vielleicht ist es ja auch öfters richtig, daß etwas besser läuft, wenn es so gemacht wird, wie ich es mir vorstelle, und nicht so, wie die anderen es wollen.

Wachsamkeit

Ich wandere auf einem schmalen Weg, wie im Nebel. Ich kann oft nicht recht überblicken, was der richtige nächste Schritt ist. Er trägt das Zeichen des Richtigen und des Falschen jedenfalls nicht offen an sich.

Wird fortgesetzt
2. April 2010

¹⁷[Alphonse und Rachel Goettmann] S. 40ff

¹⁸Isaias der Einsiedler, ägyptischer Mönch des 5. Jahrhunderts, [Byzantinische Mystik1] S. 68f, bearbeitet

Literaturverzeichnis

- [Evagrius Ponticus] Evagrius Ponticus: Praktikos – Über das Gebet, Münsterschwarzach 1986
- [Pascal Bruckner] Pascal Bruckner: Ich leide, also bin ich, Weinheim und Berlin 1996
- [Ferdinand Fellman] Ferdinand Fellman: Die Angst des Ethiklehrers vor der Klasse, Reclam 18033
- [Thich Nhat Hanh] Thich Nhat Hanh, Das Wunder der Achtsamkeit, Zürich-München-Berlin 1988
- [Christliche Feste] Wolfgang Lenk: Christliche Feste meditativ erfahren – Ein Praxisbuch für Einzelne und Gruppen, Benziger 1999.
- [Inneres Beten] Reinhard Körner: Was ist inneres Beten? Münsterwschwarzach: Viert-Türme-Verlag, Kleinschriften 116, 1999

Der Weg des Westens

- [Mystische Texte] Mystische Texte des Mittelalters, ausgewählt und herausgegeben von Johanna Lanczkowski, Reclam 8456
- [Guigo] Gabriel di Lorenzi (Hrsg.): Gott schauen – Kartäusermönche beschreiben den Weg der Kontemplation, Würzburg 1966
- [Thomas von Kempen] Thomas von Kempen: Das Buch von der Nachfolge Christi, Reclam 7663
- [Blaise Pascal1] Blaise Pascal: Gedanken, Reclam 1622
- [Blaise Pascal2] Blaise Pascal: Gedanken – Eine Auswahl, Reclam 1621
- [Willigis Jäger] Willigis Jäger - Kontemplatives Beten, Schriften zur Kontemplation Nr 1, Vier-Türme-Verlag - Münsterschwarzach, 5. Auflage 1999, — Eine kurze und prägnante Einführung
- [Anselm Grün1] Anselm Grün: Gebet und Selbsterkenntnis, 2. Aufl., Münsterschwarzach 1984
- [Anselm Grün2] Anselm Grün: Gebet als Begegnung, Münsterschwarzach 1990

[Reinhard Körner1] Reinhard Körner: *Mystik konkret – Impulse aus dem Karmel für das geistliche Leben von heute*, 2. Aufl., Benno-Verlag, Leipzig 1998

[Reinhard Körner2] Reinhard Körner: *Wer bist du, Jesus? – Einübung in die Kernfrage des christlichen Glaubens*, 2. Aufl., Benno-Verlag, Leipzig 2000

Der Weg des Ostens

[Byzantinische Mystik1] Klaus Dahme: *Byzantinische Mystik, ein Textbuch aus der Philakolia – Bd. 1 Das Erbe der Mönchsväter*, Salzburg 1989

[Wochenlob] *Es preise alle Schöpfung den Herrn – Hymnen zum Wochenlob der byzantinischen Kirche – Aus dem Nachlaß von P. Kilian Kirchoff OFM herausgegeben von Johannes Madey*, Verlag Regensburg Münster, 1979

[Alla Salewry] Alla Salewry (Hrsg.): *DAS IMMERWÄHRENDE HERZENSGETET – Ein Weg geistiger Erfahrung – Russische Originaltexte*, Otto Wilhelm Barth Verlag, 6. Auflage 1994, — In diesem Buch werden Texte der großen russischen Starzen so montiert, daß eine einheitliche Darstellung des JESUS-Gebets entsteht. Dabei beeindruckt vor allem die sensible Schilderung des inneren Weges. Ein dringend zu empfehlendes Buch! Vielleicht wird man eines Tages sagen, dieses Buch sei der Philakolia gleich zu stellen.

[Kallistos Ware] Kallistos Ware: *Der Aufstieg zu Gott – Glaube und geistliches Leben nach ostkirchlicher Überlieferung – mit einer Einführung von E. Jungclaussen*, Bern 1998

[Alphonse und Rachel Goettmann] Alphonse und Rachel Goettmann: *In deinem Namen ist mein Leben – Die Erfahrung des Jesusgebets*, Herder Verlag, Freiburg im Breisgau 1993 — Dieses hervorragende Buch gibt es wohl nur noch antiquarisch, zugreifen!

[StaniloaeII] Dumitru Staniloae: *Orthodoxe Dogmatik II*, Benziger Verlag 1990

[Abt Emmanuel] Abt Emmanuel Jungclaussen: *Unterweisung im Herzensgebet*, EOS Verlag 1999