

Das Jesusgebet in der orthodoxen Spiritualität

von Mircea Basarab, München

In der orthodoxen Spiritualität nimmt das Jesusgebet eine besondere Stellung ein. Es bezeichnet den Verzicht auf weltliche Sorgen, um Gott durch das Gebet zu gewinnen. Die Anrufung des Namens Jesu bildet ein wesentliches Element jeder mönchischen Lebensordnung wie auch jeden Versuches eines christlichen Lebens¹. Von alters her wurde das Herzensgebet im Orient praktiziert und durch das ununterbrochene Gebet der ägyptischen Anachoreten reicht diese Tradition der orthodoxen Spiritualität bis in die Zeit der Apostel zurück. Das Gebet, die Kontemplation, die Hesychia sind ein Kult (Gottesdienst), den die orientalische Frömmigkeit ununterbrochen Gott darbrachte.

Um die innere Stimmung des Gebetes zu verwirklichen, ist die Trennung von den äußeren Dingen erforderlich. Der Beter kehrt in sich, in sein Herz, um alles, was seinen Dialog mit Gott stören kann, zu vermeiden. Nachdem es ihm gelungen ist, die innere Ruhe zu erreichen, versucht er, sich auf einige an Jesus gerichtete Worte zu konzentrieren, die er regelmäßig wiederholt. Durch die Worte: »Herr Jesus« konnte nach Diadochos von Photike der Gedanke an Jesus in Erinnerung bleiben. Später wurden diesen Worten auch andere hinzugefügt, und so ist der folgende Text entstanden: »Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner, des Sünders.«

Hinsichtlich des Gebetstextes gibt es eine gewisse Freiheit. Der Beter kann den Text verkürzen: »Herr Jesus« oder einfach den Namen »Jesus« aussprechen. Einige haben eine besondere Vorliebe für die Formel »Herr Jesus Christus, hab Erbarmen!« gezeigt. Das ganze wurde auf fünf Worte reduziert und steht damit in Einklang mit der Anregung des Apostels Paulus: »Aber in der Kirche will ich lieber fünf Worte nach meinem Verstand reden, um auch andere zu unterrichten, als zehntausend Worte in fremden Sprachen« (1 Kor 15, 19).

Die geistlichen Väter erwähnen aber, daß das Jesusgebet aufhören und alles im Schweigen der Ekstase kulminieren kann². Dieselbe Freiheit wird auch in bezug auf den Rhythmus und auch hinsichtlich des Ortes und der Zeit des Gebetes bewahrt. Jeder betet soviel, wann und wo er kann. Wegen dieser Freiheit besitzt die Tradition des Jesusgebetes nicht eine absolute Methode, einen Schlüssel, der uns den Erfolg garantieren kann. Hingegen gibt es Verfahren, die uns auf die ersten Schritte führen können, aber auch diese können den Erfolg nicht gewährleisten. Alles hängt von uns ab, von unserem Engagement, und nicht vom Verfahren, auf das wir verzichten können, weil das Gebet, das unser Gebet wird, und die Methode sich an den Ort, die Zeit und unsere Bemühung anpassen können.

¹ Serge Boulgakov, *L'Orthodoxie, L'Age d'Homme*, Lausanne 1980, S. 163.

² Nichifor Crainic, *Das Jesusgebet, Zeitschrift für Kirchengeschichte* 60 (1941) 342.

Den Antrieb zum Gebet bekamen die Jünger von Jesus selbst. »Geh in dein Zimmer, schließe die Tür zu und bete zu deinem Vater« (Mt 6, 6). Die Anregung wurde durch sein persönliches Beispiel unterstützt: »Am nächsten Morgen verließ Jesus lange vor Sonnenaufgang die Stadt und zog sich an eine abgelegene Stelle zurück. Dort betete er« (Mk 1, 35). Durch Wort und Tat werden wir aufgefordert, uns zurückzuziehen, in uns zu gehen und hier, in der Askese und im Gebet, die Ruhe zu erreichen. Der Apostel Paulus regt uns an, ununterbrochen zu beten (1 Thess 5, 17), weil das Gebet unser geistliches Leben nähren soll. »Wer sein ganzes Streben auf sein Inneres richtet, der ist rein, und nicht nur rein, er ist in Gott versenkt, er schaut Gott, er verkündet Gott, er betet«³. Aber nicht nur die Anregung zum Beten wurde dem biblischen Text entnommen, sondern selbst die Gebete wurden vom inspirierten Text beeinflusst oder waren aus biblischen Texten und Worten gebildet. Selbst das Jesusgebet hat als Basis das biblische Beispiel. Das Gebet des Zolleinnehmers: »Gott, hab Erbarmen mit mir, dem Sünder« (Lk 18, 13) wie auch das des Blinden bei Jericho: »Jesus, Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir« (Lk 18, 38) sind im Texte des Herzensgebetes inbegriffen: »Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner, des Sünders«. Die biblische Basis des Jesusgebetes steht außer Zweifel und könnte nicht anders sein.

Die *Theologie* des Herzensgebetes ist eine der tiefsten. Sie ruft Jesus an und bekennt ihn als Herrn, Heiland und Sohn Gottes, der freiwillig die Menschwerdung akzeptiert hat und unser Schicksal auf sich genommen hat. Durch sein Werk und das Kreuz ist er unser Heiland geworden. Das Jesusgebet enthält die ganze Schrift, und seine bewußte Wiederholung führt uns zu einer inneren Liturgie, zu einer ständigen Wachsamkeit. Im zweiten Teil des Gebetes geben wir unseren Schuldzustand zu und rufen das Erbarmen Gottes an. Durch dieses Gebet erhebt sich der Mensch mit der ganzen Stärke und Kraft seiner Liebe zur Erkenntnis Gottes⁴.

Die Anrufung des Namens Jesu im Gebet universalisiert die Menschwerdung des Sohnes Gottes und vergegenwärtigt in uns die Anwesenheit Jesu⁵. Der Engel Gottes, in dem sich der Name Gottes befindet (Ex 23, 21), wird für Israel zum Träger der göttlichen Anwesenheit. In der biblischen Anschauung ist die Anrufung des Namens Gottes von der Anwesenheit Gottes begleitet. Durch den Namen Jesu tritt Gott in die Welt ein, und der Beter kommt in ein besonderes Verhältnis mit Gott, er wird Gottesträger (Theophoros). »Den Namen Jesus mit Bedacht aussprechen heißt: erkennen, daß unser Herr alles ist«⁶. Die Anrufung des Namens Jesu soll ihn lebendig werden lassen. Der Name ist Sinnbild und Träger der Person Christi⁷.

Durch die Anrufung des Namens Jesu übertrug man auch seine Kraft und seine Reinheit, aber auch die Absicht, seinem Namen zu folgen. Man unterstreicht durch das Jesus-

³ Hesychius vom Batoskloster, Über die geistige Nüchternheit und das Gebet, in: *Klassiker der Meditation*, Kleine Philokalie, Benziger Verlag 1976, S. 106.

⁴ *Theolept von Philadelphia*, Neun Sprüche über das Gebet und das geistliche Leben, in: *Klassiker der Meditation*, S. 169.

⁵ Paul Evdokimov, *Les âges de la vie spirituelle*, Paris 1964, S. 196.

⁶ *Das Leben aus dem Geist. III. Orthodoxe Zeugnisse über das geistliche Leben*, 1980, hg. v. Reiner-Friedemann Edel, S. 118.

⁷ Ebd.

gebet das Bewußtsein seiner Anwesenheit, aber auch unser Schuldgefühl wie auch unseren Wunsch nach Erbarmen. Das Gebet befreit und stützt uns. »Durch den göttlichen Namen wirst du alle Gedanken vertreiben und deine unsichtbaren Feinde, nach den Worten des heiligen Johannes Klimakos, mit Peitschen schlagen⁸.«

Die Praxis des Herzensgebetes ist in der orthodoxen Spiritualität sehr alt. Einige Väter hinterließen schriftlich, entweder direkt oder indirekt, für ihre Schüler Anweisungen in Verbindung mit der Art, wie wir beten sollen, die Körperstellung, Zeit und Ort des Gebetes betrafen. Es handelt sich hier um eine persönliche Erfahrung, die gemeinsame und allgemeine Elemente, aber auch viele eigene und spezifische Aspekte enthält. Gerade aus diesem Grund sagten wir, daß es keine absolute Methode gibt, sondern mehrere Verfahren, die sich an neue Umstände anpassen. Auf diese Weise bleibt dem Beter die freie Wahl der Form und der Zeit des Gebetes. Weil es keine absolut sichere Methode gibt, die uns den Erfolg garantieren kann, braucht der Beter unbedingt den Rat eines erfahrenen Meisters, eines geistlichen Vaters, der ihn in der Erfahrung des Jesusgebetes leitet. Durch diesen Lehrmeister aber wird die Methode aufgehoben und die Möglichkeit für einige eigene Formen taucht auf. Die Methode wird also relativiert, sie erhält ganz persönliche Elemente des Beters. Es scheint so, als hätte es solche Verfahren schon immer gegeben, von denen die Geschichte der orthodoxen Spiritualität nur einige behalten hat. Im Übrigen bleibt die Darstellung der Praxis des Gebets durch diese geistlichen Testamente sehr vage, weil das Gebet selbst von einer großen Diskretion begleitet wird. Derjenige, der die Endstufe des Gebetes erreicht, hütet sich, als solcher erkannt zu werden und spricht nicht über seine Gebetserfahrung.

Im folgenden werden wir versuchen, einige Elemente einer äußeren Technik des Gebetes darzustellen, die die ersten Schritte des Beters in der Übung des Jesusgebetes leiten und die nützlich in der Anfangsphase des Gebetes sind. Wir beginnen mit der sogenannten Methode des Simeon des Neuen Theologen, dessen Text zum ersten Mal 1927 von Irénée Hausherr⁹ unter dem Titel »Die Methode des heiligen Gebetes und Aufmerksamkeit« veröffentlicht wurde. Dieses Verfahren ist das älteste, als Niederschrift über die Technik des Jesusgebetes erhaltene¹⁰. Dort werden uns drei Gebetsarten dargestellt sowie auch die Gefahren, die während der Übung des Gebetes auf uns zukommen können. Die Methode stellt fest, daß die ersten zwei Arten des Gebetes trügerisch sind und erst die dritte nützlich wird.

a) Die erste Art des Gebetes beginnt mit der Gebetshaltung (die Erhebung der Hände und der Augen zum Himmel), dann nimmt sie die Einbildungskraft des Beters in Anspruch, der sich anhand von Erkenntnissen aus der Schrift die himmlischen Schönheiten vorstellt. Diese Art der Kontemplation ist gefährlich, sie kann zum Stolz, zum Wahnsinn und zum Selbstmord führen. »Hier könnte man sagen, ein Mensch, der gewarnt worden wäre, hätte aus der ersten Art der Wachsamkeit Nutzen ziehen können; so aber war sein

⁸ Gregor der Sinait, Über die Gottesversenkung und das Gebet, in: *Klassiker der Meditation*, S. 148 f.

⁹ Irénée Hausherr, La Methode d'oraison hesychaste, *Orientalia christiana* 9/2 (1927).

¹⁰ D. Staniloae, Teologia morala ortodoxa, Vol. 3, Bucuresti 1981, S. 218.

geistliches Leben nutzlos. Einige sind nach meiner Meinung dank des gemeinschaftlichen Lebens vor diesen Geschehnissen bewahrt worden«¹¹.

b) Die zweite Art des Gebetes ist der ersten überlegen »wie eine Vollmondnacht die dunkle, sternlose Nacht überragt«¹², und unterstreicht die Konzentration auf die Worte des Gebetes und verlangt einen ständigen Kampf gegen die Gedanken, die die Seele überfallen. Sie charakterisiert sich durch eine ständige Unruhe. Die Gefahr dieses Gebetes ist der eitle Ruhm, der zur Verachtung anderer führt. »Bei all dem gerät er, ohne es zu merken, in die Schlingen eiteln Ruhmes, weil seine Achtsamkeit Einbildung ist. In seinem Stolz verachtet er die Anderen und verurteilt sie, sich selbst dagegen lobt er«¹³.

c) Die dritte Art des Gebetes betont den Gehorsam. Im Gehorsam überwacht die Vernunft das Herz, woraus sich die Gebete zu Gott erheben. Diese fortgeschrittene Art des Gebetes gehört dem geistlichen Mann, dem der Verzicht auf äußerliche Dinge gelungen ist. Das ist die Phase, in der die Anwesenheit eines geistlichen Vaters erforderlich ist, der den Beter von seinen Verhältnissen zur äußeren Welt befreit. Die Rolle dieses geistlichen Vaters ist im Gewinn der Freiheit gegenüber der Sünde entscheidend. »Vor deinem geistlichen Vater tue alles, was er dir sagt, und folge selbst seinem Wunsche, ohne etwas zu unterlassen oder hinzuzufügen. Wenn man sich Gott hingibt und fest gegründet ist im Gehorsam zum geistlichen Vater, so daß man nicht mehr sein eigenes Leben lebt, nicht mehr seinem eigenen Willen folgt und so stirbt für alle irdischen Reize, selbst für den eigenen Körper, welche Sorge könnte dann noch einen beunruhigen? Welche Sorge könnte er noch haben? Jetzt kann man im Gehorsam zum Gebete nach der dritten Art schreiten ... Der Geist eines solchen Menschen ist frei jetzt und er hat Ruhe und Frieden gefunden vor allen Nachstellungen der Teufel, und mit Tapferkeit wehrt er sie ab. Mit reinem Gemüte kann er zu Gott beten«¹⁴. Das ist der Anfang des wahren geistlichen Lebens.

Zum wahren Gebet kann man nicht durch den Gebrauch einiger körperlicher Methoden gelangen, sondern durch einen rücksichtslosen Gehorsam und ein reines Gewissen gegenüber Gott, gegenüber dem geistlichen Vater und gegenüber den Menschen: »Willst du, lieber Bruder, dein Heil wirken, dann fange so an ... Nach einem rücksichtslosen Gehorsam mußt du nach deinem Gewissen vorangehen; außerhalb des Gehorsams aber gibt es kein klares Gewissen. Hüte dein Gewissen zuerst Gott, dann deinem geistlichen Vater, zuletzt Menschen und Dingen gegenüber«.¹⁵

Die Krönung des Gehorsams und der Leidenschaftslosigkeit wird durch das reine Gebet gemacht, in dem der Geist das Gemüt hütet. »Die Wachsamkeit und das Gebet bestehen untrüglich in folgendem: Der Geist, der sich in das Gebet versenkt hat, wacht über das Gemüt und hat in ihm eine unerschütterliche Ruhestatt gefunden. Aus ihren inneren

¹¹ Irénée Hausherr, a. a. O., S. 153 f; Deutsche Übersetzung in: *Klassiker der Meditation*, S. 137.

¹² *Klassiker der Meditation*, S. 138.

¹³ A. a. O., S. 141.

¹⁴ *Klassiker der Meditation*, S. 139 f.

¹⁵ A. a. O., S. 140.

Gemächern heraus richtet er seine Bitten an Gott. Wenn der Geist einmal gekostet hat, wie süß der Herr ist, wird er nie mehr die Heimat seines Gemütes verlassen.«¹⁶

Die physiologischen Verfahren können nur Hilfsmittel sein, die das reine Gebet stützen. Sie sind nicht wesentlich und gerade aus diesem Grund können sie unter der Leitung des Lehrmeisters teilweise verlassen werden. Zuerst muß man den Zustand der Reinheit als Bedingung des Gebetes erreichen, erst dann können die physischen Verfahren nützlich werden. Wenn wir aber die physischen Methoden als befriedigend für den Erfolg des Jesusgebetes betrachten, dann werden wir eine bittere Enttäuschung erleben. Auf diese äußeren Verfahren verzichtet man, wenn man das geistliche Greisenalter erreicht, wenn der Geist keine Methode mehr braucht.

Als Ort des Gebetes empfiehlt sich die dem Hl. Simeon zugeschriebene Methode: die Zelle des Mönchs. Als körperliche Anleitung schreibt sie vor, das Kinn und den Blick auf die Brust zu lenken, den Atem anzuhalten und die Aufmerksamkeit auf das Gemüt zu richten. Bezeichnend für diese Methode ist die Lenkung des Blickes auf die Brust und das Zurückhalten des Atems, über das sie aber keine Einzelheiten nennt¹⁷.

Zur Zeit des Hesychasmus erfreute sich die Methode von Nikephoros dem Einsiedler (13. Jh.) großer Verbreitung. Nikephoros, geboren in Italien (1215), fand die geistliche Freude und die große Ruhe auf dem Athos, wo er sich das Jesusgebet angewöhnte und auch anderen das Gebet beibrachte. Durch seine Tätigkeit kann Nikephoros als der Urheber der hesychastischen Bewegung betrachtet werden. Er hat ein Verfahren hinterlassen, das er von den Vorgängern gelernt hat¹⁸. Die Methode des Nikephoros, genannt »Über die geistige Nüchternheit und die Bewahrung des Gemüts«¹⁹ regt uns an, den verlorenen Schatz in unserem Gemüt zu suchen, weil wir in unserem Inneren die ständige Gegenwart Gottes finden.

Das Verfahren von Nikephoros wie auch die Simeon zugeschriebene Methode betonen die Rolle des Lehrmeisters, des geistlichen Vaters, der über die Entwicklung des geistlichen Lehrlings wacht. »Es ist sehr selten, daß man Gott allein durch die Kraft des Handelns und des Glaubens ohne einen Meister aufnehmen kann. Eine Ausnahme bewirkt noch keine Gesetzmäßigkeit. Es ist darum gut, sich einen zuverlässigen Meister zu suchen. Seine Winke belehren uns über Irrtum von rechts oder links und auch über die Übertreibungen auf dem Gebiete der Aufmerksamkeit. Seine persönlichen Erfahrungen in solchen Prüfungen werden uns ihren Sinn erklären und uns ohne jeden Zweifel den richtigen geistlichen Weg zeigen, den wir dann ohne jede Schwierigkeit gehen können. Hast du keinen Meister, so suche dir einen, unter allen Umständen«²⁰.

Aber auch hier erkennt man die Freiheit der orthodoxen Spiritualität, weil in der Abwesenheit eines geistlichen Vaters, Nikephoros das folgende Verfahren empfiehlt: »Setze dich, wie ich eben sagte, und sammle deinen Geist, ziehe deinen Atem durch die Nase ein; denn das ist der Weg, den der Atem nimmt, um zum Herzen hinabzusteigen. Zwinge

¹⁶ *Klassiker der Meditation*, S. 141.

¹⁷ D. Staniloae, *Teologia morala ortodoxa*, S. 220.

¹⁸ D. Staniloae, a. a. O., S. 221.

¹⁹ *Klassiker der Meditation*, S. 121.

²⁰ Nikephoros der Einsiedler, Über die geistige Nüchternheit und die Bewahrung des Gemütes, in: *Klassiker der Meditation*, S. 129 f.

den Atem, im Augenblick des Einatmens zum Herzen hinabzusteigen. Wenn du ihn dort eine Zeitlang festhältst, wirst du die Freude spüren, die daraus folgt. Du wirst es nicht bedauern. Ein Mann, der nach Abwesenheit nach Hause zurückkehrt, der freut sich, seine Gattin und seine Kinder wiederzufinden. So geht es dem Geiste ebenso, wenn er in seiner Seele Heimat findet, und er fließt über von Wonne und unsagbarer Freude. Mein Bruder, gewöhne deinen Geist daran, nicht nach außen zu drängen. Für die Neulinge fehlt dieser Eifer noch für solche Abgeschlossenheit und innere Zurückgezogenheit. Wenn aber die Gewohnheit dazu gewonnen ist, dann wird ihn keine Lust mehr zu äußeren Spaziergängen locken ... Wisse aber, daß du nicht müßig bleiben darfst, während dein Geist im Herzen wohnt. Vielmehr ist deine einzige Tätigkeit und Betrachtung »Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner«. Unter keinen Umständen sei untätig. Pflege diese Übung weiter, auch wenn dein Geist schon frei geworden ist von Zerstreuung ...«.

Und weiter führt uns Nikephoros: »Wenn du aber, lieber Bruder, trotz aller Anstrengung nach meinen Anweisungen nicht in die Tiefe deines Gemütes gelangen kannst, so tue, was ich dir sage, und mit Hilfe Gottes wirst du zum Erfolg kommen. Du weißt, daß der Verstand des Menschen seinen Sitz in der Brust hat. Wenn auch unsere Lippen stumm bleiben, so können wir doch in unserer Brust wirklich sprechen, Entscheidungen treffen, uns aufraffen zum Gebet, zum Psalmengesang und zu anderen Übungen. Hast du aus deinem Verstand jeden anderen Gedanken ausgeschaltet, so erfülle ihn mit dem Gebete: »Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner«. Zwing dich zu diesem Gebetsruf unter Ausschluß jedes anderen Gedankens. Mit der Zeit wirst du Meister in dieser Übung. Und so wirst du Einkehr in dein Gemüt halten, und zwar ohne von Zweifel beunruhigt zu werden, wie ich dir vorher sagte. Ich habe selbst bei mir diese Erfahrung gewonnen«²¹.

Leicht einzusehen ist die Tatsache, daß die Nikephoros-Methode eigentlich zwei Verfahren enthält. Das erste, in dem die Übung des Gebetes durch eine strenge Atemübung unterstützt ist, empfiehlt die Sendung des Geistes durch Vermittlung des Atems ins Gemüt. Das zweite Verfahren, einfacher in der Ausführung, verfolgt die ununterbrochene Anrufung des Namens Jesu. Sowohl das erste als auch das zweite Verfahren schweigen über die Stellung des Körpers oder des Blickes, und das läßt uns vermuten, daß die physische Stellung sehr bekannt war (Siehe auch die von Simeon beschriebene Methode) und deshalb ihre Darstellung überflüssig wurde. Diese Tatsache führt uns zu der Schlußfolgerung, daß die sogenannten Verfasser der Methoden nicht die eigentlichen Autoren im strengen Sinn des Wortes sind, sondern Personen, die die in der orthodoxen Spiritualität existierenden Verfahren oder Praxisübungen niedergeschrieben haben. Die sogenannten Verfasser der Methoden beharrten nicht auf Tatsachen, die schon bekannt waren. In jedem Fall liegt der Nikephoros-Methode eine Anthropologie zugrunde, die schon Makarios im 5. Jahrhundert kannte und nach der der Mensch als ein leibseelisches Ganzes betrachtet wurde. Das ununterbrochene Gebet mit seinem Christozentrismus wird als Anlaß zur Erneuerung der hesychastischen Bewegung des 13. und 14. Jahrhunderts gesehen²².

Während Nikephoros sich die Mühe machte, den Geist mit Hilfe des Einatmens in die Tiefe des Gemütes zu führen, besteht der Heilige Gregor der Sinai (1255–1346) auf dem

²¹ *Klassiker der Meditation*, S. 131 f.

²² *Jean Meyendorff, St. Grégoire Palamas et la mystique orthodoxe, Éditions du Seuil, 1959, S. 64 f.*

Zurückhalten des Atems und somit auf dem Zurückhalten des Geistes im Gemüt. Eigentlich gibt Gregor der Sinait andere Übungen wieder, die die schon oben erwähnten Methoden ergänzen. Vater D. Staniloae²³ meint, daß der hl. Gregor nicht ein Initiator, sondern vielmehr ein Organisator der hesychastischen Übung war. Seine Methode hat den folgenden Inhalt: »Setze dich am Morgen auf einen niedrigen Schemel in halbgebeugter Haltung. In dieser Stellung laß deinen Atem gleichsam in dein Herz strömen und halte ihn dort fest. Während du mühsam gebeugt bleibst, rufe trotz lebhafter Schmerzen in Brust, Schultern und Nacken ohne Unterlaß in dein Gemüt hinein: »Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner«. Später, wegen der erzwungenen Haltung und vielleicht wegen des aus der Dauer entstandenen Überdresses, wende deinen Geist der zweiten Hälfte des Gebetes zu: »Sohn Gottes, erbarme dich meiner«. Die Veränderung des Gebetsrufes darfst du nicht wegen der sich gleichbleibenden Speise und des unveränderlichen dreifachen Namens vornehmen; denn die von mir essen, werden hungern. Wiederhole die zweite Hälfte des Gebetsrufes immer wieder und achte darauf, daß du nicht aus Ungeduld deine Stellung änderst ... Beherrsche das Atmen der Lunge so, daß sie nicht nach Belieben atmet. Das ungestüme Atmen, das wie ein Sturm über das Herz kommt, verdunkelt den Geist und beunruhigt die Seele. Es zerstreut sie und liefert sie wie einen Gefangenen der Vergeßlichkeit aus oder läßt die verschiedensten Dinge an ihr vorüberziehen und macht sie empfindlich für Unerlaubtes. Wenn du spürst, daß häßliche Gedanken des bösen Feindes in dir aufsteigen und sich zu Phantasiebildern verdichten, laß dich nicht aus der Fassung bringen. Kommen dir gute Gedanken, so miß auch ihnen keine Bedeutung bei. Soweit du kannst, halte deinen Atem zurück, schließe ihn fest in dein Herz und übe ohne Unterbrechung das Jesusgebet. Durch den göttlichen Namen wirst du alle Gedanken vertreiben und deine unsichtbaren Feinde, nach den Worten des hl. Johannes Klimakos, mit Peitschen schlagen«²⁴.

Gregor der Sinait beharrt in seinem Verfahren auf dem Zurückhalten des Atems und empfiehlt erstmals die Teilung des Jesusgebetes in zwei Teile, die man öfters wiederholt. Die Aufteilung des Gebets folgt aus der Erfahrung einer besseren Konzentration bei einer kleineren Anzahl von Wörtern. Der Einfluß Gregors hat die Grenzen des Berges Athos überschritten. Sein Rückzug nach Paroria an der Grenze Bulgariens hat ihn in Kontakt mit Mönchen, die den Balkanvölkern angehören, gebracht. Slawen, Griechen, Rumänen waren die Mönche aus Paroria, von wo aus die Praxis des Jesusgebetes zu allen Nachbarvölkern und bis weit nach Rußland Verbreitung fand.

Die von Gregor dem Sinaiten benützten physiologischen Mittel sollen als äußere Formen betrachtet werden und nicht das Wesentliche oder das letzte Ziel des Gebetes bilden. Gerade hier besteht der Unterschied zwischen den äußeren Formen des Jesusgebetes und denen des Yoga oder der muslimischen Dhikr, die eigentlich Techniken sind, die uns in einen mystischen Zustand führen²⁵.

²³ D. Staniloae, a. a. O., S. 226.

²⁴ Gregor der Sinait, Über die Gottesversenkung und das Gebet. Wie soll man beten? in: *Klassiker der Meditation* ..., S. 147–149.

²⁵ Jean Meyendorff, a. a. O., S. 64.

Der hl. Gregor Palamas (1296–1359) stellt in seinen Werken die Einheit zwischen Leib und Seele dar. Er plädiert für die Beseitigung der Sünde und für die Herrschaft des Geistes. Insoweit es uns gelingen wird, in unserem Leben die Herrschaft des Geistes durchzusetzen, insoweit werden wir auch die geistliche Sabbatruhe erreichen. Für die Anfänger betrachtet Gregor Palamas die äußeren Verfahren als Hilfsmittel, obwohl sie nicht wesentlich sind. Wie auch Gregor der Sinait erinnert uns Gregor Palamas an die Übungen der Atembeherrschung und der Konzentration des Geistes im Hinblick auf das Gemüt: »Es ist also keineswegs falsch, die Novizen anzuhalten, auf sich selbst zu achten und ihren Geist zugleich mit dem Atem auf sich selbst zu richten. Welcher vernünftige Mensch wird den, der noch nicht zur Selbstversenkung gelangt ist, abhalten wollen, bestimmte Übungen anzuwenden, um zur Geistessammlung zu kommen? ... Daher empfiehlt man ihnen, die Atmung zu beherrschen, indem sie die eingeatmete Luft ein wenig anhalten und während dieser Zeit den Geist binden. Indem sie das beachten, machen sie mit Gottes Hilfe Fortschritte und reinigen ihren Geist, weil sie ihm die äußere Welt versperren und ihn in einer innigen Sammlung binden«²⁶.

Gewiß, folgert Gregor Palamas, ist dies eine Übung, die uns zur Herrschaft des Geistes hilft, zur Konzentration auf unseren inneren Schatz, durch die wir unsere Befreiung von den Leidenschaften erreichen: »Das Ein- und Ausatmen führt ganz allmählich zur Einkehr des Geistes in sich selbst. Diejenigen, welche die Ruhe des Körpers und die Versenkung der Seele üben, werden es erfahren. Es ist für sie wirklich die Feier der geistlichen Sabbatruhe«²⁷.

Kallistos und Ignatios setzen die geistliche Tradition des Jesusgebetes fort und versuchen, die existierenden Gebethaltungen zu systematisieren. Wir stoßen in der »Centurie der Mönche Kallistus und Ignatius Xanthopouloi« auf Namen wie Johannes Chrysostomos, Johannes Klimakos, Hesychios, Nilos, Gregor des Theologen u.a., die mit der Übung des Jesusgebetes sehr eng verbunden sind. Ebenso finden wir im Werk der oben erwähnten Mönche viele Elemente aus den Verfahren Simeons des Neuen Theologen, Gregors des Sinaiten und Nikephoros des Einsiedlers. Das Verfahren der Mönche Kallistos und Ignatios verfolgt auf dem Weg des Ein- und Ausatmens das Ziel, den Geist zum reinen Gebet zu bringen, so daß er von einem einzigen Gedanken beherrscht wird: der Anrufung des Namens Jesu. Auf einem niedrigen Schemel in seiner Zelle sitzend, wird dem Mönch geraten, seinen Geist zu sammeln und gleichzeitig mit dem Einatmen das Gebet »Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner« nach dem Gemüt zu richten. Im Einklang mit Hesychios empfehlen Kallistos und Ignatios, daß die Wachsamkeit, die Anrufung des Namens Jesu sich mit dem Atem, mit der Demut und der Erinnerung an den Tod vereinigen sollen.

Auch die Verfasser dieser Methode machen uns aufmerksam, daß in der Tradition des Jesusgebetes die physiologischen Verfahren nur Hilfsmittel sind. Sie können uns nicht helfen, das reine Gebet zu erreichen, sondern nur die Gnade Gottes, die in uns anwesend und wirksam ist, kann uns behilflich sein. Die physiologischen Verfahren wurden in der geistlichen Tradition des reinen Gebetes bloß als Mittel der Sammlung des Geistes be-

²⁶ Gregor Palamas, Zur Verteidigung der Gottesversenkung, in: *Klassiker der Meditation*, S. 181.

²⁷ Ebd.

trachtet²⁸, und wie wir schon sagten, können sie auch aufgehoben werden. Die Methode empfiehlt auch die Art und Weise, wie wir beten sollen, die Zeit und auch die Dauer des Gebetes. Dies trifft bestimmt für Mönche zu, denen abends und morgens eine Stunde lang Konzentration im reinen Gebet empfohlen wird, nach der eine Stunde Singen folgt und wieder eine Stunde reines Gebet²⁹. Aber auch bei Kallistos und Ignatios, wie auch bei anderen Vätern des Gebetes, bemerken wir dieselbe Freiheit bezüglich der Zeit und der Dauer des Gebetes. Nachdem sie die Zeit des Gebetes in den Kapiteln 25 und 26 kodifiziert zu haben scheinen, empfehlen sie dem Mönch im 29. Kapitel das ständige Gebet. Gewiß kann dieser Zustand des Gebetes nur allmählich erreicht werden, nachdem man wiederholt kurze Perioden der Konzentration mit der Anrufung des Namens Jesu zurückgelegt hat. Eigentlich geben die Verfasser zu, daß bloß den Fortgeschrittenen, den Vollkommenen, das ununterbrochene Gebet gelingt³⁰.

Mit Gregor Palamas und den Hesychasten des 14. Jahrhunderts breitete sich die Übung des Gebetes in allen orthodoxen Völkern Osteuropas aus. Das Jesusgebet wird von den Bulgaren und Serben praktiziert, es wird mit Eifer von Rumänen nördlich der Donau wie auch von den Russen aus dem Wolgagebiet geübt. Bei der Verbreitung der hesychastischen Mystik in den slawischen Ländern, wie auch bei den Rumänen, spielte Gregor der Sinaït eine bedeutende Rolle. Unter seiner Anleitung werden der Hesychasmus und die Praxis des Gebetes zu einem wahren System, das eine besondere Anziehungskraft für mehrere byzantinische Theologen ausübt.

Nach der Eroberung Konstantinopels setzte sich die hesychastische Tradition des Gebetes fort und der Berg Athos wird das Zentrum und der Ort der Erforschung der Mystik des Gebetes. Hier machte sich Nikodemos Hagiorites (1748–1809) mit den Geheimnissen des Gebetes vertraut, und zusammen mit dem Bischof Makarios von Korinth veröffentlichte er in Venedig (1782) eine Sammlung patristischer Texte über das reine Gebet, die unter dem Namen »Philokalie« bekannt geworden ist. Durch die Vermittlung der Philokalie tritt die moderne Welt in Kontakt mit der Mystik und der Tradition des reinen Gebetes. Das Werk des Nikodemos, herausgegeben auf Kosten von Johannes Mavrokordatos aus Moldau, bildet die Basis der Wiedergeburt und der Erneuerung des Hesychasmus in den orthodoxen Ländern Anfang des 19. Jahrhunderts.

Nikodemos Hagiorites³¹ beschäftigte sich in seinem Werk über das Gebet auch mit den physiologischen Hilfsmitteln und empfahl das Lenken des Blickes auf das Herz und die Beherrschung des Atems (z. B. Verlangsamung des Atems). Die Sammlung des Geistes und seine Sendung zum Gemüt wird durch die Senkung des Kinnes auf die Brust und durch das Aussprechen des Gebetes bezeichnet. Während des Gebetes soll der Beter seinen ganzen Willen wirken lassen, er soll das Gebet aus ganzem Herzen aussprechen. Die Verlangsamung des Atems verursacht einen Schmerz im Herzen, durch den einerseits die Leidenschaften des Herzens beseitigt werden und andererseits die geistigen Kräfte zum

²⁸ Das Herzensgebet. Mystik und Yoga der Ostkirche. Die Centurie der Mönche Kallistus und Ignatius, München 1955, S. 56f.

²⁹ Das Herzensgebet, a. a. O., (Kap. 26), S. 58.

³⁰ A. a. O., (Kap. 52), S. 81.

³¹ Über Nikodemos Hagiorites siehe *Irénée Hausherr*, a. a. O., S. 107–111.

Herzen hingezogen werden. Hier, in der Tiefe des Herzens, finden wir die Gnade Gottes und entdecken das Reich Gottes in uns (Lk 17, 21).

Bald nach dem Erscheinen der Philokalie wurde sie ins Slawische und Rumänische übersetzt und leistete auf diese Weise ihren Beitrag zur Wiedergeburt des Hesychasmus in den orthodoxen Ländern. Durch die Übersetzung der Philokalie überschritt das Jesusgebet die Grenze des Mönchtums und wurde auch eine ernsthafte Beschäftigung für die Laien. Das Jesusgebet wurde im Rußland des 19. Jahrhunderts von sehr vielen frommen Pilgern geübt. Die »Aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers« (Kazan, 1883) informieren uns über die Verbreitung und die Art und Weise, wie dieses Gebet in Rußland praktiziert wurde. Wir finden hier eine ausführliche Darstellung der ersten Schritte wie auch der höheren Phasen des Jesusgebetes. Das einfache Aussprechen des Gebetes (anfangs 3000 Mal, dann 6000 Mal und letztlich 12000 Mal pro Tag), die Rolle des geistlichen Vaters, die Suche nach dem Herzen, die Synchronisierung der Worte des Gebetes mit dem Atem und mit dem Herzschlag werden vom russischen Pilger in Einzelheiten geschildert. »So machte ich mich denn vorerst daran«, bekennt der Pilger, »die Stelle des Herzens aufzufinden, wie Simeon der Neue Theologe dies lehrt. Ich schloß die Augen, blickte mit dem Geist, das heißt, mit der Einbildung, ins Herz und wünschte mir, es mir vorzustellen, wie es da in der Brust eingebettet liegt, und horchte aufmerksam auf sein Schlagen. Hiermit befaßte ich mich erst je eine halbe Stunde etliche Male im Verlauf des Tages; anfangs merkte ich nichts als Dunkelheit; alsdann stellte sich mir das Herz sehr bald dar und desgleichen die Bewegungen, die darin vorgingen; des weiteren begann ich, das Jesusgebet zusammen mit dem Atem ins Herz ein- und wieder herauszuführen, so wie es der heilige Gregor der Sinaite, auch Kallistos und Ignatios lehren, d.h. geistig ins Herz blickend und die Luft einziehend, stellte ich mir vor und sprach: Herr Jesus Christus — und dann die Luft wieder herausstoßend: erbarme dich meiner. Anfangs beschäftigte ich mich damit eine Stunde, vielleicht auch zwei, dann, je weiter ich fortschritt, setzte ich die Übung häufiger fort, und endlich war es so, daß ich den ganzen Tag mit dieser Beschäftigung verbrachte«³².

Das Gebet ist nicht nur eine mechanische Wiederholung der Worte oder einiger Atemübungen. Das Jesusgebet ist eine Meditation der ausgesprochenen Worte und ihres Sinngehaltes, und im letzten Stadium des Gebetes verstummen die Worte, und es verbleibt nur ihr Sinn. Diese Art des Gebetes wirkt ununterbrochen und kann von niemandem und von nichts gestört werden. »Ich hatte mich so sehr an das Herzensgebet gewöhnt, daß ich mich ununterbrochen darin übte; und endlich fühlte ich, daß das Gebet sich ganz von selbst ohne irgendeine Nötigung meinerseits verrichtete und von Geist und Herz nicht nur im wachen Zustande verrichtet wurde, sondern, daß es sogar im Schlaf genau ebenso wirkte und durch nichts unterbrochen wurde, nicht für den geringsten Augenblick, gleichviel, was ich tun mochte«³³.

Die Gebeterfahrung und ihre wohltuenden Wirkungen sind vom russischen Pilger ausgezeichnet geschildert. »Etwa nach drei Wochen begann ich einen Schmerz im Her-

³² Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers, hg.v. *Emmanuel Jungclaussen*, Freiburg–Basel–Wien: Herder 1984, S. 58 f.

³³ A. a. O., S. 60.

zen zu spüren, alsdann eine überaus angenehme Wärme, Freude und Ruhe in selbigem. Dies machte mir Lust und regte mich dazu an, mich mit vermehrtem Eifer im Gebet zu üben, derart, daß alle meine Gedanken damit beschäftigt waren und ich große Freude empfand ... Mitunter war es so, daß ich ein beseligendes Beben im Herzen fühlte, es war so voller Leichtigkeit, Freiheit und Trost, daß ich ganz wie verwandelt war ... Mitunter erströmten meinen Augen ganz von selbst süße Tränen des Dankes an Gott...Mitunter lichtete sich mein sonst so törichtes Verstehen, so daß ich mit Leichtigkeit Dinge erfaßte und überlegte, an die ich früher nie hätte denken können. Mitunter überströmte die süße Herzenswärme mich ganz und gar, und voller Rührung verspürte ich in mir die Allgegenwart Gottes. Mitunter empfand ich die allergrößte Freude beim Anrufen des Namens Jesu«³⁴.

Auch die Natur erscheint im Gebet in einem neuen Licht, die dem geistlichen Aufstieg des Beters folgt.

Schon Nikephoros der Einsiedler stellte zwei Verfahren des Gebetes auf: ein strengeres für die Fortgeschrittenen und ein zweites, das jedem, der beten will, zur Verfügung steht. Dasselbe finden wir auch in den Erzählungen des russischen Pilgers. Die Neigung zum Gebet, die Bestimmung des geistlichen Vaters und die Lebensumstände prägen den geistlichen Weg des Beters.

Das Jesusgebet ist nicht nur ein Anliegen des einsamen Mönchs. Seine Übung wird auch außerhalb des Klosters fortgesetzt. Immer größere Kreise der Gläubigen, unter ihnen viele Intellektuelle, fühlen sich von der Ruhe des Gebetes angezogen. Das Jesusgebet hat die Grenzen der Orthodoxie überholt und ein lebendiges Interesse auch in den technokratischen Gesellschaften und Ländern geweckt. Immer mehr abendländische Christen zeigen Interesse für die orthodoxe Spiritualität und versuchen, sich in die Geheimnisse des Jesusgebetes einzuführen. Die diesem Thema gewidmete Literatur und Tagungen sind ein Beweis dafür. In einer Welt, in welcher immer mehr Menschen unter Streß stehen, bedeutet das Gebet eine geistliche Erholung, die uns hilft, die Angst, die Einsamkeit, den Individualismus zu überwinden und unser geistiges Gleichgewicht wiederzufinden. Unsere geistliche Armut wurde auch durch ein intensives und fast exklusives Interesse an der Technik verursacht, und auf diese Weise wurde der moderne Mensch in die Isolation und in die Apathie getrieben. Der unter Zeitdruck leidende moderne Mensch ist auf der Suche nach geistlichen Wegen und Lösungen. In diesen Augenblicken der Suche nach einer neuen und heilenden Spiritualität schafft sich das Jesusgebet neue Anhänger. Seine unkonventionelle Form, nicht an Zeit und Ort gebunden zu sein, zieht immer mehr Gläubige zur Übung des Gebetes an. Sie bietet eine Antwort auf die neuen Lebensformen.

Kallistos Ware³⁵ erwähnt zwei Anwendungsformen des Gebetes: eine »freie« und eine »formelle«. Diejenigen, die sich für den »freien« Gebrauch entschieden haben, sprechen das Gebet zu verschiedenen Tagesanlässen aus. Sie beten während der Arbeit (wenn sie es erlaubt), beim Spaziergang, beim Warten auf den Bus, während der Fahrt, bei einem Stau im Straßenverkehr, vor einem besonders unangenehmen Gespräch, in angespannten

³⁴ A. a. O., S. 59.

³⁵ Kallistos Ware, Emmanuel Jungclaussen, *Hinführung zum Herzensgebet*, Herder, Freiburg–Basel–Wien, 1988, S. 21–24.

Situationen, in großer Bedrängnis. Diese Art des Gebetes sichert uns ständig die Anwesenheit Gottes, ungeachtet der Lage und der Umstände, in denen wir uns befinden. Es handelt sich hier um eine Art Allgegenwärtigkeit des Gebetes. Derjenige, der diese Art des Gebetes übt, macht keinen Unterschied zwischen der Zeit des Gebetes und der übrigen Zeit.

Diejenigen, die sich für die »formelle« Art des Betens entschieden haben, verzichten für die Dauer des Gebetes auf jede Tätigkeit. Sie suchen einen Augenblick der Ruhe abseits von äußeren Zerstreuungen, um in der Meditation und Konzentration das Jesusgebet auszusprechen. Die Körperhaltung ist frei: sitzend, knieend, stehend, liegend für die Kranken und Schwachen, wichtig ist nur die Konzentration auf die Gebetsworte und die Meditation ihres Inhalts. Man kann das Gebet allein oder in einer Gruppe sprechen, laut oder schweigend beten.

Heutzutage ist die Anrufung des Namens Jesu ein Gebet für Jeden und für jede Gelegenheit geworden.