



## ÜBER DAS GEBET

Aus den Briefen des Bischofs Theophan, der Einsiedler



- Die Kunst und Technik des Gebets
- Wandernde Gedanken während des Gebets
- Gebetsregel bei kurzen Gebeten
- Harte Arbeit ist wesentlich
- Sich selber zum Beten zwingen
- Vorbereitungen für das Gebet
- Weltliche Sorgen
- Den Wunsch nach Gott nähren
- Nachlässigkeit und Vermessenheit im Gebet
- Hast während des Gebets.
- Eine festgelegte Zeit für das Gebet.
- Ein Gebet: die Wurzel aller Dinge
- Die Notwendigkeit des Gebetes
- Aus verschiedenen Briefen

### Die Kunst und Technik des Gebets

Du schreibst, daß Du hingebungsvoll gebetet hast, und plötzlich wurdest Du beruhigt und erhieltest eine innere Gewißheit daß Du von schwerer Last befreit werden würdest - und dann, tatsächlich geschah es so...

Erinnere Dich wie Du gebetet hast und bemühe Dich immer in dieser Weise zu beten, so daß das Gebet aus Deinem Herzen kommt und nicht nur in Deinem Geist gedacht wird und durch Deine Zunge heruntergeraselt wird.

Ich will nicht die Tatsache verbergen, daß selbst wenn Du einmal aus dem Herzen heraus gebetet hast, es kaum möglich ist immerzu in dieser Weise zu beten. Ein solches Gebet ist von Gott gegeben oder wurde von Deinem Schutzengel angeregt. Es kommt und geht. Daraus folgt aber nicht, daß wir die Mühen für das Gebet aufgeben sollen. Das Gebet kommt aus dem Herzen wenn man sich bemüht; es kommt nicht zu jenen, die sich nicht anstrengen. Wir sehen, daß die Heiligen Väter außergewöhnliche Bemühungen für das Gebet unternahmen, und durch ihre Kämpfe erweckten sie den warmen Geist des Gebets. Wie sie diesen betenden Zustand erreichten wird in den Schriften verdeutlicht, die sie uns hinterlassen haben. Alles, was sie über Bemühungen um das Gebet sagen, bildet die Technik des Gebets, welche die Wissenschaft der Wissenschaften ist. Die Zeit wird kommen wenn wir diese Kunst studieren werden. Aber jetzt, da es in unserer Korrespondenz auftauchte, berühre ich es nur im Vorbeigehen. Laß mich ergänzen: es gibt nichts wichtigeres als das Gebet; darum müssen ihm unsere größte Aufmerksamkeit und sorgfältigste Behandlung beiwohnen.

Gewähre, oh Herr, Eifer für dieses Bemühen!

+++

### Wandernde Gedanken während des Gebets

Gedanken wandern wenn man geistliche Werke ließt und während des Gebets. Was sollte man tun?

Niemand ist frei davon. Es steckt keine Sünde darin, nur Boshaftigkeit. Wandernde Gedanken werden eine Sünde wenn man bereitwillig die Unausgeglichenheit des Geistes zuläßt. Wenn aber Gedanken unfreiwillig umherstreuen, was für ein Verschulden kann das sein?

Es ist jedoch ein Verschulden wenn jemand wandernde Gedanken wahrnimmt und, keine Maßnahmen ergreifend, mit diesen abschweift. Wenn wir unsere Gedanken beim Abwandern ertappen, müssen wir sie sofort an ihren richtigen Platz zurückbringen.

Um von der Neigung zu wandernden Gedanken während des Gebets frei zu werden, muß man sich konzentrieren und mit Wärme beten. Vor dem Gebet sollte man sich für solche Bemühungen vorbereiten durch Niederwerfungen und durch einen Moment in Reflektion.

Gewöhne Dich daran Deine eigenen Gebete zu beten. Zum Beispiel: das Wesentliche des Abendgebets ist es Gott für den Tag zu danken und für alles was passiert ist, für beides, für Angenehmes und Unangenehmes; um Vergebung zu bitten für jedes begangene Unrecht; zu versprechen, sich am nächsten Tag besser zu verhalten; und darum zu beten, daß Gott einen während des Schlafes schützt. Drück dieses alles mit Deinem Geist und Deinem ganzen Herzen für Gott aus.

Das Wesentliche des Morgengebets ist Gott für den Schlaf zu danken, für die Ruhe und die wiedergewonnene Stärke, und zu beten, daß Er uns helfen wird, alles für Seine Ehre zu tun. Sprich dies zu Ihm mit Deinem Geist und Deinem ganzen Herzen aus. Trage gleichzeitig dem Herrn mit solchen Gebeten am Morgen und am Abend Deine größten Bedürfnisse vor, besonders Deine geistigen Bedürfnisse.

Neben den geistigen Bedürfnissen trage Deine weltlichen Sorgen vor, sage wie ein Kind es tun würde: " Siehe, oh Herr, meine Krankheit und Schwäche! Hilf und heile" ! All dies und ähnliches kann vor Gott mit Deinen eigenen Worten ausgesprochen werden, ohne den Gebrauch eines Gebetbuches. Versuche dies, und wenn es klappt, kannst Du das Gebetbuch ganz weglassen; aber wenn es nicht klappt, mußst Du mit dem Gebetbuch beten, sonst endest Du möglicherweise mit gar keinem Gebet.

+++

### Geistige Kälte

Du hast richtig festgestellt, daß der Feind unserer grundlegenden Bemühungen um das Gebet, und deswegen unser Hauptfeind - (geistige) Kälte ist. Oh, was für ein schwerer und erbärmlicher Zustand dies ist! Gewahre aber, daß nicht jede Verminderung der Glut des Eifers böse kalt ist. Manches geschieht aus Schwäche oder wegen einer Krankheit des Körpers. Keines davon ist schlecht, beides wird vorübergehen.

Eine unheilvolle Abkühlung geschieht durch ein Abfallen von Gottes Willen, durch unsere eigenen vorsätzlichen Leidenschaften für alles Ungöttliche. Vorsätzliche Leidenschaften laufen gegen unser Gewissen, welches versucht uns aufzuklären, und vor nichtgöttlichen Wünschen zu bewahren. Vorsätzliche Leidenschaften töten den Geist und unterbrechen das geistige Leben. Hiervor mußst Du Dich am meisten fürchten - als Feuer, als der Tod selbst. Vorsätzliche Leidenschaften werden durch das Verlieren der Angst vor Gott verursacht, und durch Unaufmerksamkeit sich selbst gegenüber. Auf dieses mußst Du dann Acht geben, um einen solchen schrecklichen Teufel zu vermeiden. Für die Momente in denen eine Abkühlung unfreiwillig geschieht aufgrund von Krankheit und Schwäche des Körpers, gilt eine Regel: Halte durch, ohne Deinen festgelegten Brauch zu ändern, auch wenn es

völlig ohne Geschmack geschieht. Bei denen die geduldig aushalten gehen die kalten Gefühle vorüber, und die gewohnte warme und aufrichtige Hingabe kehrt schnell zurück.

Bitte behalte das in Deinem Kopf und mache es zur Regel, Abkühlung niemals eigenmächtig Deinen Eifer einnehmen zu lassen. Im Falle unvermeidbarer Abkühlung, entwickle eine andere Regel und schlepe Dich durch, und bleibe dabei Deine feststehende Gebetsregel durchzuziehen, mit der Sicherheit, daß diese trockene Ausführung der Vereinbarungen Dir bald Leben und Wärme für Dein Gebet zurückbringen wird.

+++

### Kurze Gebete

Eifrige Christen haben eine bestimmte Technik die sie anwenden um die unaufhörliche Erinnerung an Gott beständiger zu bewahren. Es ist die ständige Wiederholung eines kurzen Gebetes, einfach entweder " Herr, hab Gnade, " oder " Herr Jesus Christus, hab Gnade mit mir der ich ein Sünder bin." Wenn Du davon noch nichts gehört hast dann höre jetzt. Wenn Du dies noch nie getan hast, fange jetzt an.

+++

### Gebetsregel

Du fragtest mich nach einer Gebetsregel. Ja, wegen unserer Schwachheit ist es richtig eine Gebetsregel zu haben. Zum einen kontrolliert es übermäßigen Enthusiasmus. Die großen Männer des Betens hatten eine Gebetsregel und hielten sich daran. Jedes Mal begannen sie das Gebet mit den festgesetzten Gebeten, und wenn dann selbst eingeführte Gebete kamen, wendeten sie sich hierzu, weg von den aufgesagten Gebeten. Wenn sie eine Gebetsregel brauchten, dann brauchen wir erst recht eine! Ohne formale Gebete würden wir überhaupt nicht wissen wie man richtig betet. Ohne sie wären wir völlig ohne Gebete.

Nichtsdestotrotz sollten wir nicht zu viele Gebete sammeln. Einige wenige Gebete, richtig gelesen sind besser als viele Gebete durch die man gerast ist. Und, natürlich ist es schwer, nicht zu hetzen, wenn wir in unserem Eifer zum Beten mehr Gebete gesammelt haben als wir verarbeiten können.

Für Dich ist es recht angemessen die Morgen- und Abendgebete fertig zu machen wie sie im Gebetbuch gefunden werden. Bemühe Dich immer sie mit so viel Aufmerksamkeit und Gefühl zu vollenden wie es möglich ist. Um dies erfolgreich zu machen, gib Dir in Deiner Freizeit die Mühe und lies sie mit besonderer Sorgfalt, Aufmerksamkeit und Gefühl, so daß wenn Du im Gebet bist, Du mit den heiligen Gedanken und Gefühlen vertraut sein wirst, die in ihnen enthalten sind. Beten heißt nicht eine bestimmte Anzahl von Gebetsworten zu wiederholen; Beten heißt, den Inhalt der Gebete in uns selbst zu reproduzieren, so daß sie herausfließen als kämen sie von unserem eigenen Geist und Herz.

Nachdem Du über ihre Bedeutung nachgedacht und tief darauf reagiert hast, mache Dir die Mühe die Gebete auswendig zu lernen, so daß wenn es Zeit zum Beten ist Du nicht in Büchern und mit Licht herumsuchen mußt. Wenn Du die Gebete auswendig gelernt hast wirst Du nicht durch das abgelenkt was Deine Augen sehen, und Du wirst mehr in der Lage sein die Aufmerksamkeit Deines Geistes gleichmäßig auf Gott zu richten.

Du wirst selber sehen wie wohltuend das ist. Gebete auswendig gelernt zu haben versichert, daß die Gebete jederzeit und unter allen Umständen bei Dir sind, und das bedeutet sehr viel.

Hast Du Dich so vorbereitet und bist für das Gebet bereit, bemühe Dich Deinen Geist von Abschweifungen abzuhalten und bemühe Dich, Deine Gefühle davon abzuhalten, daß sie kalt und

gleichgültig werden. Strenge Dich immer an Aufmerksamkeit zu zeigen und Wärme zu fördern. Nachdem Du jedes Gebet gelesen hast mache so -viele Niederwerfungen wie Du es für notwendig empfindest, oder sage das gewöhnliche kurze Gebet ( das ist das Jesusgebet). Deine Gebete werden so zweifellos länger werden, aber sie werden an Stärke wachsen.

Besonders am Ende Deiner Gebetsregel verbringe einige zusätzliche Zeit damit Deine eigenen Gebete zu sagen. Bitte um Vergebung für unfreiwillige Unaufmerksamkeit während des Gebets und gebe Dich den ganzen Tag Gottes Obhut hin.

Manchmal ist es sehr ertragreich das kurze Gebet durch einige Psalmen zu ersetzen, Psalmen die Du gründlich reflektiert und im Gedächtnis hast. Du kannst dies während freier Momente oder während der täglichen Aufgaben machen. Auswendig gelernte Psalmen wiederholen ist ein alter Christenbrauch, der im vierten Jahrhundert von den Heiligen Pachomius und Antonius (der Große) entwickelt und in die Klöster gebracht wurde. Nachdem Du den ganzen Tag in einer solchen gebetreichen Haltung verbracht hast, nimm am Abend noch mehr Zeit um Dich auf Gebete zu konzentrieren und steigere Deine Niederwerfungen. Verstärke Deine Bittgesuche an Gott, widme Dich ganz Gottes Sorge, lege Dich mit einem kurzen Gebet auf den Lippen nieder und schlafe damit ein, oder mit der Wiederholung eines Psalms.

Welchen Psalm soll man lernen? Lerne jene auswendig die Dir beim Lesen ins Herz stechen. Unterschiedliche Menschen sind von unterschiedlichen Psalmen bewegt. Beginne mit Psalm 50, dann Psalm 102 und 145, die Antiphone der Liturgie-, auch die Psalmen für die Vorbereitung der Heiligen Kommunion ( Psalm 22, 23, 115), genauso Psalm 69, Psalm 4 [der erste Psalm vom großen Komplet ( in der ersten Woche der großen Fastenzeit)], die Stundenpsalme und ähnliches. Lese den Psalter und wähle.

Nachdem Du das alles auswendig gelernt hast wirst Du komplett ausgerüstet sein für das Gebet. Wenn ein störender Gedanke in Deinem Geist auftaucht, eile zum Herrn mit einem kurzen Gebet oder einem Psalm, besonders, " O Gott, sei gewillt mir zu helfen" (Psalm 69), und die störende Wolke wird sofort verschwinden. Das faßt die Gebetsregel zusammen.

Ich wiederhole aber: Erwinnere Dich, daß all dies ein Leitfaden ist. Das Herz der Sache ist: Stehe mit Ehrfurcht vor Gott, mit den Gedanken im Herzen und bemühe Dich mit Verlangen um Ihn.

+++

### Gebetsregel bei kurzen Gebeten

Mir ist eingefallen dieses zu ergänzen: Du kannst Niederwerfungen, das Kurzgebet und Deine eigenen Worte beim Gebet anstelle Deiner gesamten Gebetsregel gebrauchen. Steh Dich hin und beginne mit Niederwerfungen indem Du sagst: "Herr, erbarme Dich meiner", oder durch andere Gebete mit denen Du Deine Bedürfnisse ausdrückst oder Gott ehrst oder Ihm dankst. Um Faulheit zu vermeiden muß Du eine bestimmte Anzahl an Gebeten wiederholen oder eine bestimmte Zeitlänge einhalten, oder beides.

Eine solche Gebetsregel ist unerläßlich, denn wir haben bestimmte merkwürdige Eigenarten um uns herum. Wenn wir in der Welt geschäftig sind vergehen die Stunden wie Minuten. Wenn wir aber beim Gebet stehen geht eine Minute nicht herum, und es scheint als hätten wir seit Stunden gebetet. Zeitverzerrung bringt keinen Kummer wenn wir eine vollständige etablierte Gebetsregel aus unserem Gebetbuch einhalten. Wenn wir aber nur mit Niederwerfungen und dem kurzen Gebet beten, kann die Verzerrung der Zeit eine große Versuchung sein, und kann uns dazu bringen mit dem Gebet aufzuhören, gerade begonnen kann es uns die Täuschung hinterlassen, daß wir das Gebet vollendet haben wie es vorgeschrieben ist. Um diese Art von Täuschung zu vermeiden hat der gescheite Mann den Gebetskranz erfunden. Der Gebetskranz wird von denen benutzt, die unabhängig vom Gebetbuch beten wollen. Er wird so benutzt, daß man sagt "Herr, Jesus Christus, erbarme Dich meiner, einem Sünder", und dabei einen Knoten mit dem Finger bewegt. Sage es noch einmal und bewege einen weiteren Knoten, und so weiter mit jedem Gebet. Du kannst eine Niederwerfung zu jedem Gebet machen, einen Diener oder bis zum Boden, wie Du willst. Oder Du

machst einen Diener bei kleinen Knoten und eine Niederwerfung auf den Boden bei großen Knoten. Die ganze Regel besteht aus einer festgelegten Anzahl von Gebeten und Niederwerfungen, die mit Deinen eigenen Worten durchsetzt werden.

Eine andere Gefahr ist es, das Wiederholen von Gebeten und Niederwerfungen zu beschleunigen. Nachdem Du eine festgelegte Anzahl von Gebeten bestimmt hast, ist es eine gute Idee eine bestimmte Zeitspanne festzulegen, in der die Gebetsregel abgeschlossen werden kann um sich selbst vor Eile zu schützen. Wenn Du merkst, daß Du die Gebete in Eile erledigt hast, fülle die Zeit mit weiteren Gebeten und Niederwerfungen. Die stellvertretende Zahl der Gebete für eine festgelegte Ordnung eines liturgischen Gebets ist am Ende des Horologions in zwei Tabellen aufgelistet, eine für die Eifrigen und die andere für die Trägen und für jene die beschäftigt sind.

Die Startsi (Ältere), die immer noch unter uns leben in Einsiedeleien oder besonderen Zellen, in Valaam und Solvoki zum Beispiel, erfüllen alle ihre Dienste mit dem Gebetskranz. Du kannst das folgendermaßen machen: Überprüfe wie lange es dauert Dein Morgen- und Abendgebet zu lesen; dann zähle am Gebetskranz nach wieviele Gebete Du in dieser Zeit machen kannst, soviele Male wie Du Deinen Gebetskranz beenden kannst soll, dieser Methode folgend, Deine Regel werden. Arbeite Deine Regel für den Gebetskranz außerhalb Deiner gewöhnlichen Gebetszeit heraus aber mit der gleichen Aufmerksamkeit die Du dem gewöhnlichen Gebet geben würdest. Du solltest dann mit Deiner eigentlichen Gebetsregel zu Deiner verabredeten Zeit fortfahren, stehend und mit Niederwerfungen.

Wenn Du dies liest glaube nicht, daß ich Dich zum klösterlichen Leben drängen will. Ich selber lernte nicht von einem Mönch mit dem Gebetskranz zu beten sondern von einem Laien, denn viele Laien beten in dieser Art und Weise. Und auch Du wirst davon profitieren. Wenn die Gebete aus dem Gebetbuch ermüdend und schwunglos werden, kannst Du den Gebetskranz für ein oder zwei Tage benutzen, kehre danach zu Deinen auswendig gelernten Gebeten zurück.

Ich wiederhole noch einmal: Das Wesentliche am Beten liegt darin, den Geist und das Herz zu Gott zu erheben. Gebetsregeln sind nur Hilfen für dieses Ziel. Wir Schwachen können ohne sie nichts tun.

+++

### Harte Arbeit ist wesentlich

Du schreibst, daß Du Schwierigkeiten hast Deine Gedanken zu kontrollieren; sie zerstreuen sich leicht und das Beten verläuft nicht so wie Du es wünschst; und daß inmitten des Tagesgeschehens, inmitten Deiner Arbeit und in Verbindung mit anderen wenig Gedenken an Gott vorhanden ist.

Ein unmittelbares Leben im Gebet ist unmöglich. Du mußt große Bemühungen anstellen um Deine Gedanken zu kontrollieren, wenigstens bis zu einem bestimmten Grad. Das Gebet kommt nicht so wie Du es erwartest...durch den einfachen Wunsch danach und plötzlich ist es da. Das passiert nicht.

+++

### Sich selber zum Beten zwingen

Du besitzt das Buch über die Reden vom Hl. Macarius aus Ägypten. Lies bitte einmal die 19. Rede, über die Pflicht eines Christen sich selber dazu zu zwingen Gutes zu tun. Es steht dort geschrieben: "Man muß sich selber zum Beten zwingen auch wenn man über kein geistiges Gebet verfügt". Und weiter: "In einer solchen Lage, wenn Gott sieht daß man sich ernsthaft bemüht, sich gegen den Willen des Herzens anstrengt (d. h. gegen seine Gedanken), wird Er einem das wahrhafte Gebet gewähren".

Unter wahrhaftem Gebet versteht der Hl. Macarius das geistig nicht abgelenkte, innerlich gefaßte, tiefe Gebet,

das sich dann ereignet wenn der Geist unerschütterlich vor Gott steht. Wenn der Geist fest vor Gott zu stehen beginnt, entdeckt er eine solche Süße, daß er wünscht für immer im wahrhaften Gebet zu verbleiben, nichts anderes verlangend.

Ich habe mehr als einmal genau gesagt welche Bemühungen gemacht werden müssen: Erlaube Deinen Gedanken nicht nach Belieben zu wandern. Wenn sie unfreiwillig ausrücken hole sie unverzüglich zurück, tadele Dich selber, klage und gräme Dich über diese Unordnung. Wie der Hl. Johannes von der Leiter sagte: "Wir müssen unseren Geist mit Zwang in die Worte des Gebets einsperren.

Wenn Du die Gebete auswendig weisst, wie ich es in meinen früheren Brief vorschlug, wirst Du vielleicht sanfter fortfahren. Die hilfreichste Idee ist häufig zur Kirche zu gehen. Dort kommen die Gebete bereitwilliger, weil alles auf dieses Ziel gelenkt wird, das ist aber nicht sehr durchführbar für Dich. Arbeite daher zu Hause um Dich daran zu gewöhnen aufmerksam zu beten, und versuche den Rest der Zeit so viel wie möglich in Gottes Nähe zu bleiben.

Wenn Du die Gebete auswendig lernst vergiß nicht ihre Bedeutung zu begreifen und das Gefühl in jedem Wort zu erfahren. Wenn Du dann das Gebet sagst werden die Worte selber Deine Aufmerksamkeit halten und Dich für die Stimmung des Gebets erwärmen.

+++

### Vorbereitungen für das Gebet

Mache auch dieses: Bereite Dich vor um richtig vor Gott zu stehen - stürze Dich nicht einfach nach dem Schwatzen, Umherstreifen oder dem Erledigen von Hausarbeiten auf das Gebet. Setze eine Zeit fest und wecke den Drang genau zu dieser Stunde zu beten. Eine andere Gelegenheit wird vielleicht nicht kommen.

Vergiß nicht Deinen Sinn für geistige Bedürftigkeit wiederherzustellen. Bringe das Bedürfnis nach Gott an den Anfang Deiner Gedanken, beginne dann Deinen Geist in Dein Herz ziehen zu lassen indem Du Deine Gedanken zu Gebeten organisierst und Deine Bitte einsetzt, ihre Erfüllung durch Gott zu erhalten.

Wenn das Herz bewußt gemacht worden ist und das Bedürfnis zum Beten fühlt, wird das aufmerksame Herz selbst nicht die Gedanken zu anderen Dingen abgleiten lassen. Es wird Dich dazu zwingen nach dem Herrn zu jammern. Sei Dir am meisten Deiner eigenen Hilflosigkeit bewußt: wäre sie nicht für Gott würdest Du verloren sein. Wenn jemand, der zu einem großen Unglück verurteilt wäre, vor der Person stehen würde die ihn mit einem Blick retten könnte, würde er weiter herumsuchen für seine Rettung? Nein, er würde vor ihm niederfallen und um Gnade bitten. Genau so wird es sein, wenn Du Dich Ihm während des Gebets mit einem Bewußtsein über eine alles umzingelnden Gefahr näherst und dem Wissen, daß Dich niemand retten kann außer Gott.

An uns allen hängt diese kleine Sünde: obwohl wir sorgfältige Vorbereitungen für jede andere Arbeit treffen (egal wie trivial), bereiten wir uns nicht zum Beten vor. Wir greifen unser Gebet mit unausgeglichenen Gedanken auf, notgedrungen, und beeilen uns es zu erledigen, als ob es eine beiläufige aber unvermeidliche Last wäre - und nicht das Zentrum unseres Lebens, was es sein sollte. Wie kann es ohne Vorbereitung ein Sammeln der Gefühle und Gedanken während des Gebets geben? Ohne Vorbereitung geschieht das Beten unsicher anstatt entschlossen.

Nein, Du mußt beschließen Dir diese kleine Sünde zu versagen und Dir unter keinen Umständen erlauben mit unvorbereiteten Herzen und Geist zum Gebet zu erscheinen, wenn Deine Gedanken und Gefühle in alle Richtungen zerstreut sind. Eine solche nachlässige Haltung gegenüber dem Gebet ist ein Verbrechen, ein ernsthaftes - ein schweres Verbrechen. Betrachte das Gebet als die zentrale Aufgabe in Deinem Leben und halte es im Inneren Deines Herzens. Wende es in seiner rechten Rolle an und nicht als eine Zweitfunktion.

Bemühe Dich! Gott wird Dein Helfer sein. Paß auf, daß Du Deine Gebetsregeln erfüllst. Wenn Du anfängst sie zu erfüllen, wirst Du bald, sehr bald die Früchte Deiner Arbeit ernten. Bemühe Dich um die Erfahrung der Süße des reinen Gebetes. Einmal erfahren wird Dich das reine Gebet anziehen,



und Dein geistiges Leben beleben, Dich zu einem noch aufmerksameren, anspruchsvolleren und immer tieferen Gebet verlocken.

+++

### Weltliche Sorgen

Es besteht eine weit akzeptierte, falsche Auffassung unter uns: daß sobald jemand mit einer Aufgabe zu Hause oder auf der Arbeit beschäftigt ist, er sofort aus dem göttlichen Reich hinaus und weg von gottgefälligen Aktivitäten tritt. Aus dieser Idee folgt, daß wenn einmal der Wunsch sich für Gott zu bemühen keimt und sich das Gespräch auf das geistige Leben richtet, dann unausweichlich die Idee auftaucht: man muß aus der Gesellschaft weglaufen, von zu Hause --- in die Wildniss, in den Wald. Beide dieser Vorbemerkungen sind falsch!

Haushalte und Gemeinden sind von den Belangen des täglichen Lebens und der Gesellschaft abhängig. Diese Belange sind von Gott ernannte Verpflichtungen; erfüllt man sie, ist das nicht ein Schritt zum Ungöttlichen sondern man geht den Weg des Herrn. Alle die diesen irrigen Vorbemerkungen anhaften fallen in die schlechte Gewohnheit zu denken, daß wenn sie einmal die weltlichen Verpflichtungen akzeptiert haben sie sich nicht länger für Gott bemühen müssen.

Ich sehe, daß Dich diese falschen Auffassungen auch gefangen haben. Wirf sie weg und ergreife die Vorstellung, daß alles was Du tust, innerhalb und außerhalb Deines Zuhauses, bezüglich des sozialen Lebens, als Tochter, als Schwester, als Moskowiter --- göttlich und gottgefällig ist. Es gibt ein ernanntes Gesetz für alles in unserem Leben. Wie kann die Erfüllung der Gesetze Gott nicht gefallen? Deine falschen Auffassungen machen sie wahrhaftig ungöttlich, weil Du Deine täglichen Aufgaben mit einer Einstellung erfüllst, die gegensätzlich ist zu der die Gott für Dich beabsichtigt hatte.

Du erfüllst Deine göttlichen Taten in ungöttlicher Art und Weise. Sie sind unnötigerweise verloren und trennen Deinen Geist von Gott. Berichtige das, und von jetzt an beginne tägliche Angelegenheiten mit dem Wissen, daß es ein Gebot ist sie zu erfüllen. Verwalte sie so wie Du Gottes Gesetze verwaltest.

Wenn Du Dich einmal dieser Aufsicht angepaßt hast wird Dich keine weltliche Pflicht von Gott ablenken. Stattdessen wird sie Dich näher zu Ihm bringen. Wir sind alle Gottes Diener. Gott hat jedem seinen Platz und seine Verantwortungen zugewiesen und Er achtet darauf wie jeder Seine Zuweisung angeht. Und Er paßt auf Dich auf. Behalte dies und verrichte jede Tat so als ob sie Dir direkt von Gott zugewiesen worden wäre, egal was es ist.

Erledige Deine Hausarbeit in folgender Weise: Wenn jemand zu Besuch kommt vergiß nicht, daß Gott Dir diesen Besucher geschickt hat und zuschaut. Wenn Du Dein Haus verlassen mußt, vergiß nicht, daß Gott Dir einen Auftrag gesendet hat und zuschaut. Wirst Du es erfüllen wie Er es wünscht?

Indem Du Dich jederzeit an Gott orientierst werden Deine Aufgaben zu Hause und Deine Verantwortungen außerhalb Deines Hauses nicht Deine Aufmerksamkeit von Gott ablenken, aber im Gegenteil Dich fest entschlossen werden lassen, alle Aufgaben in gottgefälliger Weise zu erfüllen. Alles wird mit Furcht vor Gott geleistet und diese Furcht wird Deine Aufmerksamkeit unerschütterlich auf Gott richten.

Um zu bestimmen welche Pflichten innerhalb und außerhalb der Familie gottgefällig sind, nehme die Bücher in denen diese Dinge diskutiert werden als Deine Ratgeber. Sei vorsichtig beim

Unterscheiden zwischen Belangen die durch Leichtfertigkeit, Leidenschaften, Schmeichelei und Weltlichkeit angespornt wurden, von denen die richtig, angemessen und ehrenhaft sind.

Wenn Du natürlich den festen Entschluß ausgedrückt hast in gottgefälliger Art und Weise zu leben, wirst Du keinen Ansporn brauchen zwischen göttlichen und ungöttlichen Aufgaben zu unterscheiden.

+++

### Den Wunsch nach Gott nähren

Willst Du schneller in das Paradies eintreten? Hier steht was Du tun mußt: Wenn Du betest, beende Dein Gebet nicht bevor in Deinem Herzen ein Gefühl für Gott aufgestiegen ist - Verehrung, Treue, Dankgebungen, Jubel, Demut, Reue oder Sicherheit und Hoffnung in Gott.

+++

### Nachlässigkeit und Vermessenheit im Gebet

Wohin ist denn Dein Gebet verschwunden? Es schien, als ob Du ganz gut angefangen hattest und Du hattest schon seine mit Gnade gefüllten Wirkungen in Deinem Herzen erfahren. Ich werde Dir sagen wohin es gegangen ist. Du hast ein- oder zweimal mit Wärme und Ernst gebetet, und sofortige Hilfe erfahren durch das Gebet am Schrein vom Hl. Sergius, Du dachtest Dein Gebet sei für immer gefestigt gewesen und es gäbe keine Notwendigkeit es weiter zu pflegen. Du dachtest, daß es von alleine fließen würde. Du hast erwartet, daß sich das Gebet von alleine fortsetzt, Du fingst an zu rasen, und nachlässig ließeest Du Deine Gedanken unkontrolliert umherwandern.

Dadurch hat sich Deine Aufmerksamkeit zerstreut, die Gedanken gingen in alle Richtungen und Dein Gebet war nicht länger wahrhaftig. Ein- zweimal eine solche nachlässige Weise und das Gebet verschwindet. Fange von neuen an das Gebet aufzubauen und flehe Gott an Dir zu helfen.

+++

### Hast während des Gebets

Ich nehme an, daß Du nachlässig gerast bist um Deine Gebetsregel zu erfüllen, nur um durchzukommen. Mach es von jetzt an zur Regel niemals nachlässig zu beten. Nichts ist mehr beleidigend gegenüber Gott als das. Es ist besser, einen Teil Deiner Gebetsregel wegzulassen und das Übrige voller Verehrung und in Furcht vor Gott zu erfüllen, als die ganze Gebetsregel nachlässig zu machen. Es ist sogar besser, nur ein Gebet zu lesen, oder auf die Knie zu fallen und mit den eigenen Worten zu beten, als nachlässig zu beten. Wenn Du unachtsam betest wirst Du keine Früchte ernten.

Gib Dir einen gründlichen Tadel für eine solche Unachtsamkeit. Laß es Dir klar werden. Niemand der ernsthaft und mit Aufmerksamkeit betet wird ein Gebet beenden ohne den Effekt des Gebets zu fühlen. Oh, welchen Segen entziehen wir uns selbst wenn wir Nachlässigkeit im Gebet erlauben!

+++

### Eine festgelegte Zeit für das Gebet

Warum tritt Eile im Gebet auf? Es ist unverständlich. Wir verbringen Stunden in denen wir in andere Dinge verwickelt sind und sie erscheinen als Minuten; aber fange gerade an zu beten und es scheint als ob wir seit langer Zeit gestanden haben. Und dann fühlen wir, daß wir uns beeilen müssen um so schnell wie möglich fertig zu werden. Es kann keine Hilfe geerntet werden durch diese Art zu beten . Was sollten wir tun?



Um solche Selbsttäuschung zu vermeiden machen einige das: Lege eine feste Zeitlänge zum Beten fest --- eine Viertelstunde, eine halbe oder eine ganze Stunde ( was passend ist), und steuere Deine Vigil so, daß wenn die Uhr die halbe Stunde oder Stunde schlägt, sie das Ende der Gebete signalisiert. Wenn Du dann mit den Gebeten beginnst, interessiere Dich nicht für die Anzahl der Gebete die gelesen werden sollten sondern erhebe nur Dein Herz und Deinen Geist im Gebet zum Herrn, und fahre in würdiger Art und Weise für die festgesetzte Zeit fort. Andere bestimmen wieviele Gebete in der gegebenen Zeit mit dem Gebetskranz gemacht werden können, und machen in ruhiger Weise und ohne Eile weiter sie auf dem Gebetskranz zu zählen. Sie stehen mit ihrem Geist vor dem Herrn oder sprechen mit ihren eigenen Worten zu Ihm, oder sagen einige Gebete auf, und das ist es wie sie Seine unendliche Herrlichkeit ehrfurchtsvoll verehren.

Solche Leute gewöhnen sich daran so zu beten, daß die Minuten während des Gebets mit Süße gefüllt werden. Und es ist selten, daß sie in der ernannten Zeit verbleiben, sie verdoppeln und verdreifachen sie sogar. Wähle eine dieser Methoden für Dich selbst, und halte Dich ernsthaft an ihr. Du und ich können nicht ohne festgelegte Regeln gehen. Für jene die hingebungsvoll beten können sind keine Regeln notwendig.

Ich habe Dir schon über das Auswendiglernen von Gebeten und ihr Aufsagen zur Gebetsstunde ohne das Gebetbuch in die Hand zu nehmen geschrieben. Wie wunderschön das ist! Wenn Du mit dem Beten begonnen hast, sage ein auswendig gelerntes Gebet oder einen Psalm auf, und sinne über jedes Wort nach, nicht nur in Deinem Geist sondern in Deinem Herzen. Wenn Dein eigenes Gebet aus einem Wort in einem Psalm oder Gebet zu wachsen beginnt, schneide es nicht ab, laß es fließen. Sorge Dich nicht darüber so und so viele Gebete zu lesen, siehe aber für die ernannte Zeitlänge zum Gebet, entweder durch den Gebetskranz oder die Uhr reguliert.

Eile im Gebet ist nutzlos! Vielleicht liest Du nur ein einziges Gebet oder einen Psalm in der ganzen Zeit. Es gab eine Person, die in der Lage war nur das Vater unser in der regulären Gebetszeit aufzusagen; jedes Wort formte sich selbst zu einem ganzen Gebet. Eine andere Person, der über diese tragbare Form zu beten erzählt wurde, bekannte, daß er während der gesamten Matin gestanden habe und Psalm 50 aufgesagt habe, " Erbarme Dich meiner oh Gott, nach Deiner großen Barmherzigkeit"...und seine Zeit lief ab ehe er fertig werden konnte.

+++

### Ein Gebet: die Wurzel aller Dinge

Gewöhne Dich daran in dieser Weise zu beten, und bald, Gott gewähre es, wirst Du das wahrhafte Gebet in Dir nähren. Dann wird es keine Notwendigkeit für Regeln geben. Arbeite, oder es wird nichts aus Dir werden. Gibt es im Gebet keinen Erfolg, wird nirgends Erfolg sein. Es ist die Wurzel von allem.

+++

### Die Notwendigkeit des Gebetes

Alles ist von Gott. Wir müssen zu Ihm fliehen. Und Du schreibst, daß Du nicht betest. Besserwisser! Hast Du Dich den Reihen der Ungläubigen angeschlossen oder was? Wie ist es möglich, daß Du nicht betest? Lese nicht einfach die genannten Gebete; spreche in Deinen eigenen Worten und erzähle Ihm was in Deinem Herzen ist; bitte um Hilfe! "Siehst Du, Herr, was mich ärgert? ... Dies und jenes... Ich kann mir nicht selbst Ordnung bringen. Hilf, Aflergütigster!" Erwähne jede Kleinigkeit und bitte für alles um angemessene Heilung. Das wird ein wahres Gebet sein. Du kannst immer in Deinen eigenen Gebeten beten, solange Du nicht in Trägheit zurückfällst.

+++

### Aus verschiedenen Briefen

Man soll sich nicht immer mit geistigen Dingen quälen. Du solltest eine eigene einfache Arbeit zu tun haben. Nimm sie aber nur auf, wenn die Seele müde ist und nicht lesen, denken oder sogar zu Gott beten kann (*Brief 33*).

Du solltest in Deinen eigenen Worten beten --- bevor Du formale Gebete aufsagst, nachdem Du sie gelesen hast und während Deiner Gebetsregel (*Brief 33*).

Sei beständig wenn Du Gott anrufst, die Theotoke, Deinen Schutzengel (*Brief 33*).

Umwege gibt es auf der Rechten und auf der Linken. Der erste ist Enthusiasmus ohne Wissen; der zweite Trägheit (*Brief 39*).

Wie passend das folgende Gebet ist "Mit welchen Mitteln auch immer, rette mich!" (*Brief 39*).

Erfolg kommt nicht sofort; man muß geduldig sein; man muß ohne Pause arbeiten.. Alles wird mit der Zeit kommen... Daß das so ist, ist durch die Erfahrung all der Leute bestätigt, die für ihre Rettung hart arbeiten und suchen. (*Brief 43*).

---

[Zurück zum Anfang](#)



[Home](#)