



Die Lehre über das Jesusgebet nach dem Hl. Hierarchen Ignatius (Brjantschaninow)

Alexei Osipov, Ehrenprofessor der Moskauer Geistlichen Akademie, erläutert die Lehre des Heiligen Hierarchen Ignatius über das Gebet, verglichen mit der in den „Aufrichtigen Erzählungen eines Pilgers“ dargestellten Erzählung und mit dem Zustand des Erzählers dieser Geschichte, also mit dessen Gebetspraxis. Auch die Bewertungen russischer Glaubenszeugen über den Heiligen Hierarchen werden dargestellt.

Wieso der Hl. Hierarch Ignatius?



Die Aufmerksamkeit derjenigen, die sich um den eigenen spirituellen Zustand und die Suche nach dem richtigen Weg ernsthaft bemühen, war schon immer auf diesen heiligen russischen Hierarchen und seine Werke gerichtet. Warum ist das so? Vielleicht ist die beste Antwort auf diese Frage eben die hohe Bewertung des Hl. Hierarchen Ignatius seitens unserer russischen Glaubenszeugen, die in der Russischen Kirche als unbestreitbare Autoritäten in Fragen des spirituellen Lebens gelten.

Heutzutage ist die Frage nach den Kriterien der Wahrheit besonders akut - insbesondere in einer solch komplizierten Sphäre wie dem spirituellen Leben. Immer stärker zeigt sich der Einfluss der protestantischen Vorgehensweise, in der praktisch jede einzelne Meinung, jede individuelle Erfahrung nicht nur als zulässig,

sondern als theologisch und geistlich legitim, richtig, heilsam gelten. Die Grundlage einer solchen Sichtweise ist die Überzeugung, dass Gott sich jedem Menschen auf unterschiedliche Weise öffnen könne. Diese Behauptung ist durchaus ernsthaft und bedarf einer gründlichen Erklärung. Im westlichen Christentum ist im Grunde die Kenntnis über dieses Wichtigste verloren gegangen, ohne das das spirituelle Leben sich in ein Chaos mystischer Zustände verwandeln kann, die den Menschen umbringen. Es ist nämlich so, dass das spirituelle Leben seine unwandelbaren Gesetze hat, von denen sich abzuwenden den Menschen nicht zu Gott, sondern zum Erleben eigener, rein neuropsychischer Zustände - und nicht selten zu für wahr gehaltenen dämonischen Obsessionen - bringt. Die Heiligen Väter bezeichneten diesen Zustand, in dem der Mensch sich selbst glaubt, ohne sich auf die Heilige Überlieferung der Kirche zu beziehen, mit einem prägnanten Wort: [Prelest](#) [2].

Unter anderem unterscheidet sich die Orthodoxie von den anderen Konfessionen dadurch, dass für sie das Kriterium der Wahrheit der Gemeinschaft mit Gott nicht ein persönliches Erlebnis und nicht eine Meinung einer einzelnen Autorität ist (sei es ein Bischof, ein Theologe oder sogar ein Vater der Kirche), sondern das und nur das, was den Gesetzen des spirituellen Lebens entspricht, die durch die Gesamterfahrung der Väter entdeckt und geprüft wurde. Und der Heilige Hierarch Ignatius ist gerade dadurch wertvoll, dass all seine Werke und vor allem alles, was mit den Fragen des spirituellen Lebens zu tun hat, nicht nur eine Frucht seiner persönlichen Erfahrung ist, sondern eine Darlegung der patristischen Erfahrung. All seine Gedanken belegt er mit zahlreichen Verweisen auf patristische Werke sowohl alter als auch russischer Glaubenszeugen.

Was sagen also die einheimischen Glaubenszeugen über den Heiligen Hierarchen Ignatius?

In einem seiner Briefe schrieb der [Heilige Lew von Optina](#) an den Hl. Hierarchen Ignatius: „Ich fühle mich außerstande, Ihnen meine Dankbarkeit für Ihre Liebe und Bereitwilligkeit mir Unwürdigem gegenüber auszudrücken“.

Laut der Meinung des Heiligen [Makarij von Optina](#), Jünger des Hl. Lew, war der Hl. Hierarch Ignatius der „größte Denker“.

[Warsonofij von Optina](#) sagte: „Wenn ich seine Werke lese, bin ich von seiner recht engelhaften Denkweise und seiner verwunderlich tiefen Verständnis der Heiligen Schrift fasziniert. Seine Werke sind mir irgendwie besonders nah, sie liegen mir irgendwie besonders am Herzen und im Verstand, den sie erhellen mit dem wahren evangelischen Lichte. (...) Der fünfte Band der Werke des Bischofs Ignatius beinhaltet die Lehre der Heiligen Väter in Hinblick auf das zeitgenössische Mönchtum und lehrt uns, wie die Schriften der Heiligen Väter zu lesen sind. Bischof Ignatius schaute sehr tief und, in dieser Hinsicht, möglicherweise sogar tiefer als [Bischof Theophan](#) [der Klausner]. Sein Wort hat Macht, mit der er auf die Seele wirkt, da es von der Erfahrung ausgeht“.

[Äbtissin Arsenija](#) (Sebrjakowa, † 1903) schrieb über den fünften Band der Werke des Hl. Hierarchen Ignatius folgendes: „Diesen Band lese ich wie Sprüche der Heiligen Väter (...) Ich las mit einer großen Freude, es tröstete und erbaute meine Seele. Wertvoll sind die Worte Seiner Exzellenz selbst.“

[Priestermönch Nikon](#) (Beljajew): „Die Werke Seiner Exzellenz Ignatius sind notwendig, sie sind, sozusagen, das Alphabet des spirituellen Lebens“.

[Schema-Hegumen Ioann von Walaam](#): „Bischof Ignatius las ich schon, als ich ein neueingestiegener Novize war; aber auch jetzt erinnere ich mich an alle seinen Worte, so wie:

„diejenigen Vorkämpfer, die den Weg der Gebetsübungen [[Podwig des Gebets](#)] gehen, werden von den Scholastikern einfach aufgeessen.' Ach, wie recht hat dieser weise Bischof es gesagt, und das floss aus seiner eigenen geistlichen Erfahrung heraus".

Hegumen Nikon (Worobjow): „Wie dankbar bin ich ihm für seine Schriften! Ihn nicht zu verstehen, nicht zu schätzen - das bedeutet, im spirituellen Leben nichts zu verstehen. Ich wage zu behaupten, dass die Aufsätze Seiner Exzellenz Theophan [der Klausner] (möge Seine Heilige Exzellenz mir verzeihen) wie die Arbeiten eines Schülers im Vergleich zu den Werken eines Professors - also mit den Schriften des Bischofs Ignatius (Brjantschaninow) - wirken. (...) All seine Schriften sind von den Vätern genommen und auf uns angewandt. Er schreibt über das notwendigste - über die Buße, die die einzige Tür zu allem Guten ist".

Die asketischen Schriftwerke des Heiligen Hierarchen Ignatius sind eine Art patristische Enzyklopädie des spirituellen Lebens eines Christen. Ihr unvergänglicher Wert besteht darin, dass er nicht nur seine persönliche Erfahrung zur Gebetspraxis weitergibt. Sie sind für alle orthodoxen Christen dadurch wertvoll, dass der Heilige Hierarch Ignatius die Lehre der vorhergehenden Heiligen Väter zu allen Hauptaspekten des spirituellen Lebens in eine zugängliche Form goss und diese Lehre den erschlafften Kräften der ihm zeitgenössischen Mönche und Laien nahe brachte, die in dem gewaltigen Trubel dieser irdischen Welt versunken waren. Die Bedeutsamkeit der Schriftwerke dieses Heiligen Hierarchen ist heutzutage noch größer geworden, und zwar im Zusammenhang mit dem Mangel an geistlicher Führung und der Verarmung ihres geistlichen Niveaus. Allerdings war das Problem der geistlichen Leitung auch in seiner Epoche sehr akut. „Von Gott inspirierte Lehrer gibt es bei uns keine!" (1, 274)[\[3\]](#), schrieb er Mitte des 19. Jahrhunderts und empfahl seinen Zeitgenossen bereits damals nachhaltig, sich die Heilige Schrift und die Werke der Heiligen Väter zusammen mit den Ratschlägen der älteren, also im spirituellen Leben erfahreneren Brüder zur Richtlinie zu machen.

Vor allem bezieht es sich auf das wichtigste Tun des spirituellen Lebens, auf das Gebet. Indem der Heilige Hierarch Ignatius im Einklang mit allen Heiligen behauptete, dass das „*Gebet die Mutter der Tugenden und die Tür zu allen Geistesgaben ist*" (2; 228), und die allgemeine Bedingungen des richtigen Gebets auflistet, weist er dabei ausdrücklich auf die besonderen Voraussetzungen hin, die ein Christ, der den Weg der Gebetsübung [[Podwig des Gebets](#)] beschreitet, einhalten sollte. Die Nichteinhaltung dieser Voraussetzungen, warnt er, mache das Gebet des asketischen Vorkämpfers bestenfalls fruchtlos, aber größtenteils werde es ihm dabei zum Mittel, was ihn zutiefst schädige. Der Vergleich der Lehre des Hl. Hierarchen Ignatius zum Jesusgebet mit der Lehre der „Aufrichtigen Erzählungen eines Pilgers" [\[1\]](#) und des gegenwärtigen Athos-Starzen Charalampos[\[4\]](#) bietet eine gute Möglichkeit, sowohl diese Voraussetzungen als auch viele andere Aspekte dieses Themas zu verdeutlichen.

Die Quellen des Gebets und sein Zweck

Es ist natürlich, uns zu erklären, aus welchen Gründen ein Christ beginnt, das Jesusgebet zu praktizieren. Der Heilige Hierarch Ignatius betrachtet diese Frage im Kontext der bedingungslosen Einhaltung eines der Hauptgesetze der Gebetspraxis, als da sind: die Allmählichkeit des Fortschreitens dieses Weges und die Wichtigkeit seines Beginns.

Vergleichen wir diesen Gedanken des Hl. Hierarchen Ignatius mit der Erzählung der „Aufrichtigen Erzählungen eines Pilgers".

Das erste, was auffällt, ist ein rein äußerlicher Grund, wegen dem der Pilger begann zu beten. „Betet unablässig[5]. Dieser Spruch [des Apostels Paulus] hat sich in meinen Kopf besonders eingebohrt, und so habe angefangen darüber nachzudenken, wie es denn möglich sein kann, ohne Unterlass zu beten, wenn jeder Mensch notwendigerweise auch andere Tätigkeiten ausüben muss, um sein Leben aufrechtzuerhalten?“ (S. 15)[6]. „Eine starke Lust und Neugier haben sich in mir erregt“ (19), sagt er. Der Pilger wird von dem Gedanken gequält, wie es möglich sei, unablässig zu beten; dieser zwingt ihn, sich mit dieser Frage an diverse Personen zu wenden, er ist sozusagen die Antriebskraft all seiner Pilgerschaft und Werke. Das ist verständlich - er ist ein junger Mensch, erst etwa zwanzig Jahre alt. Und er versteht noch gar nichts im spirituellen Leben. Diese ursprüngliche Einstellung wird aber durch seine weitere Gebetspraxis nicht verändert. Im Gegenteil, sie bleibt sich gleich.

Folgen wir der Klassifikation des Hl. Hierarchen Ignatius[7], beginnt der Pilger seine Gebetsübungen in der Mitte: „nachdem er eine Belehrung gelesen hatte, (...) die den Vätern gegeben war, die das Schweigen praktizierten“ und „diese Belehrung unbedachterweise zur Richtlinie seiner Tätigkeit machte“, „bemühte er sich“ sofort „mit seinem Verstand in den Tempel des Herzens hinaufzusteigen und von dort das Gebet darzubringen“(I,225). Dabei ist es sehr kennzeichnend, dass die einzigen Quellen, von denen der Pilger sich nie trennt und die er ständig liest, die Bibel und dann auch die Philokalie sind: „Ich wanderte meist nachts, und die Tage verbrachte ich vorwiegend beim Lesen der Philokalie, wozu ich mich unter die Bäume im Wald setzte“ (33). Aus der Philokalie wählt er in der Regel die Belehrungen aus, die den Mönchen gegeben wurden, die im spirituellen Leben am weitesten fortgeschritten waren. Also bemühte er sich schon bald darum, auf die oberste Stufe der Gebetspraxis aufzusteigen - er versuchte also, „in sich umgehend die segenspendende Süße des Gebets und seine weiteren segenspendenden Wirkungen aufzudecken“ (I,225).

Die Gebetsstufen

Der Heilige Hierarch Ignatius schreibt: „Die Praxis des Jesusgebets beinhaltet zwei Hauptabschnitte bzw. Perioden, die das reine Gebet zum Abschluss haben... In der ersten Periode ist es dem Betenden überlassen, nur durch seine eigene Bemühung zu beten, die Gnade [als helfende Energie] Gottes (...) deckt ihre Präsenz nicht auf. Während dieser Zeit kommen die im Herzen verborgenen Leidenschaften in Bewegung und bringen den Gebetspraktiker zum martyriumsartigen Vorwärtsschreiten [Podwig]...“ (1, 270). „Die ersten Früchte des Gebets bestehen in Aufmerksamkeit und Rührseligkeit... Des Weiteren ist die Frucht des Gebets das sich erweiternde Sehen eigener Fehlritte und eigener Sündhaftigkeit, wodurch die Rührseligkeit sich verstärkt und in Tränen umwandelt“ (1, 292).

Dem Pilger ist bei all seinen Erzählungen nicht anzusehen, dass er in sich die Wirkung irgendwelcher Leidenschaften entdeckt, und schon gar nicht „das sich erweiternde Sehen eigener Fehlritte“. Es gibt auch keine Hinweise auf das „martyriumsartigen Vorwärtsschreiten“ im Kampf gegen die Leidenschaften. Der Pilger versenkt sich gewissermaßen im ersten Augenblick seiner Beschäftigung mit dem Jesusgebet in eine Welt der Seligkeit und spricht ständig nur über *Leichtigkeit, Labsal* (27), *unsagbare Freude und Wonne des Herzens* (65).

Der Hl. Hierarch Ignatius schrieb: „in der zweiten Periode zeigt die Gnade Gottes ihre Präsenz und ihre Wirkung spürbar auf, indem sie den Verstand mit dem Herzen verbindet und die Möglichkeit liefert, zu beten, ohne dabei herumzuschweben oder, was dasselbe ist, sich abzulenken, mit Tränen und Wärme im Herzen; dabei verlieren die sündhaften Gedanken ihre zwingende Gewalt über den Verstand“ (I, 270 - 271). Aber „um den zweiten Zustand zu erreichen, ist es notwendig, den ersteren

durchzuleben, die Gründlichkeit des eigenen Willens zu erweisen und zu beweisen und mit Ausharren Frucht zu bringen" (Lk.8,15)". Allerdings, betont der Heilige Hierarch, „soll die Seele und der Zweck des Gebets in beiden Zuständen die Buße sein" (1, 271).

Dem Pilger fehlt *das Erstere* ganz. Und so kann von *dem Zweiten* kaum die Rede sein.

„Diejenigen“, zitiert der Hl. Hierarch Ignatius den Hl. Symeon den Neuen Theologen, „die auf die Höhen des Gedeihens im Gebet aufsteigen, mögen ihren Weg nicht von oben nach unten anfangen, sondern von unten nach oben aufsteigen, zunächst auf die erste Stufe der Leiter, dann auf die zweite, dann auf die dritte, und endlich auf die vierte. Auf diese Weise kann jeder von der Erde aufstehen und in den Himmel aufsteigen. Erstens soll er Askese üben, um die Leidenschaften zu zähmen und herabzusetzen. Zweites soll er Psalmen singen. also das mündliche Gebet üben; wenn die Leidenschaften herabgesetzt werden, dann wird das Gebet, das der Zunge auf natürliche Weise Freude und Wonne bereitet, als gottgefällig angerechnet. Drittens soll er sich mit dem inneren Gebet beschäftigen“. Hier ist das Gebet gemeint, das mit dem Verstand im Herzen dargebracht wird: das aufmerksame Gebet der Neueinsteiger, mit dem Mitgefühl des Herzens. Bei den Vätern ist das innere Gebet selten nennenswert; sie nähern es eher dem mündlichen Gebet an. „Viertens soll er zu der Einsicht aufsteigen. Das Erste gehört sich für die Neubeginnenden; das Zweite für diejenigen, die im Gedeihen aufwachsen; das Dritte für diejenigen, die zum außerordentlichen Gedeihen gelangt sind; das Vierte für die Vollkommenen" (1, 226-227). Nirgendwo erwähnt der Pilger diesen Gedanken des Hl. Symeons; er bemerkt ihn ja gar nicht. Und es ist verständlich, wieso. Trotz dem umwandelbaren Gesetz der Kontinuität und der Allmählichkeit im spirituellen Leben strebt er unaufhaltbar danach, „in sich umgehend die segenspendende Gütigkeit des Gebets und seine weiteren segenspendenden Wirkungen aufzudecken“. Dies ruft die ernsthafte Frage nach der Richtigkeit des spirituellen Zustandes des Pilgers auf. Sie wirft ein bestimmtes Licht darauf, wie der Pilger das innere Gebet versteht.

Der Verstand und das Herz im Gebet

Laut der Lehre der Väter ist das innere Gebet oder die Vereinigung des Verstandes mit dem Herzen eine hohe Stufe der Gebetsübung, der im spirituellen Leben eines Christen prinzipielle Bedeutung zukommt. Der mystische Akt dieser Vereinigung erfolgt, so der Erhw. Symeon, nur auf der dritten Stufe der Gebetsübung und durch eine besondere Wirkung Gottes. Der Hl. Hierarch Ignatius schenkt dieser Frage große Aufmerksamkeit und weist unter anderem auf eine Reihe ernsthafter Aspekte hin, die im direkten Bezug zur Gebetspraxis des Pilgers stehen. Vor allem anderen spricht der Heilige Hierarch von den zeitlichen Grenzen dieses spirituellen Ereignisses: „*Nach und nach geht das mündliche Gebet ins innere Gebet und dann auch ins Herzensgebet über. Dieser Übergang bedarf aber vieler Jahre*" (2, 200). Dabei verbietet er entschieden, gedanklich eine Stelle in der Brust zu suchen, wo der Verstand sich mit dem Herzen vereinigen könnte und der Mensch dadurch befähigt würde, segenspendende Wirkungen Gottes zu erleben: „... *für einen Neubeginnenden ist die Suche nach einer Herzensstelle, also die Suche danach, in sich selbst die offensichtliche Wirkung der Gnade früh und vorzeitig aufzudecken, eine durchaus fehlerhafte Initiative, die die Ordnung bzw. das System der [spirituellen] Wissenschaft verzerrt. Dies ist eine hochmütige und irrsinnige Initiative!*" (1, 271-272). „*Hier ist mein Testament für dich: suche keine Herzensstelle*" (1, 274).

Was aber den Pilger betrifft, gibt er sich, gleich von Anfang seiner Übungen an, alle Mühe, diesen Übergang zu erjagen. Auch den Anderen empfiehlt er, sofort die Herzensstelle zu suchen bzw. den Verstand ins Herzen niederzubringen. „*Also habe ich zuerst damit begonnen, die Herzensstelle zu*

suchen, nach der Belehrung von Symeon, dem Neuen Theologen. Mit geschlossenen Augen habe ich mit dem Verstand, also mit meiner Einbildungskraft, in mein Herzen hineingeschaut und mir dabei gewünscht, mir vorzustellen, wie es sich in der linken Brusthälfte befindet, und seinen Schlägen aufmerksam zugehört. Das habe ich zuerst jeweils eine halbe Stunden lang praktiziert, mehrmals täglich (...) in kurzer Zeit konnte ich mir das Herzen vorstellen und eine Bewegung in ihm bemerken; im Weiteren habe ich begonnen, das Jesusgebet mit dem Atem ins Herzen hinein- und herauszuführen, laut der Belehrung des Heiligen Gregor von Sinai... Zuerst habe ich das jeweils eine, dann zwei Stunden geübt (...) und schließlich fast den ganzen Tag lang... (50-51). Dasselbe rät er auch einem Blinden: „Ich werde dir alles vorlesen, was sich auf das Herzensgebet bezieht und den Weg zeigen, wie die Herzensstelle gefunden und in sie eingetreten werden kann“ (103).

Eine solche Methode ist für den Hl. Hierarchen Ignatius aber inakzeptabel, da sie nicht nur die Aufmerksamkeit davon ablenkt, was am Gebet das Wichtigste ist - also Aufmerksamkeit, Ehrfurcht und Zerknirschung des Herzens^[8] - sondern auch dazu führt, dass der Mensch sein Einbildungsvermögen und Träumerei entwickelt und beginnt, die ihm auf natürliche Weise entstehenden Bilder und Erlebnisse für segenspendend zu halten, und in *Prelest* verfällt. „Die Heiligen Väter“, schreibt er, „verbieten ausdrücklich, das Einbildungsvermögen zu nutzen; sie gebieten, den Verstand von Vorstellungen ganz frei zu halten und ihn mit keinem materiellen Siegel zu verschließen“. „Die gefallen Geister“ dagegen, warnt er, „bemühen sich, die Wirkung der Einbildungskraft in uns zu erregen...“ (3, 287-288). „Während des Gebets soll der Verstand von Vorstellungen frei bleiben und so mit aller Sorgfalt aufbewahrt werden, wobei alle Bilder, die sich im Einbildungsvermögen ausmalen, abgewehrt werden sollen... Bilder, die der Verstand während des Gebets zulässt, werden zu einem undurchlässigen Vorhang, einer Wand zwischen dem Verstand und Gott“ (1, 147).

„Das Gedeihen im Gebet der Buße“, schreibt der Hl. Hierarch Ignatius weiter, „sollen alle Christen anstreben. Zur Übung im Gebet der Buße und zum Gedeihen in ihr laden die Heiligen Väter alle Christen ein. Im Gegensatz dazu verbieten sie streng, sich vorzeitig darum zu bemühen, mit dem Verstand in das Sanktuarium des Herzens zum segenspendenden Beten hinaufzusteigen, wenn solches Beten von Gott noch nicht gegeben ist. Dieses Verbot ist mit einer grausamen Gefahr gekoppelt. ‚Das innere Gebet‘, sagt der Heilige Nilus von Sora, der die Worte des Heiligen Gregor von Sinai wiedergibt, ‚ist höher als alle Werke und wie die Liebe Gottes, das Haupt aller Tugenden. Einer, der schamlos und anmaßend zu Gott hineintreten und mit IHM eine reine Gemeinschaft haben will, einer, der dies mit Gewalt versucht, um IHN an sich zu reißen, wird von den Dämonen bequem vernichtet werden.“ (1,273).

Es gibt noch einen wichtigen Aspekt, der mit der asketischen Praxis des Jesusgebets verbunden ist und schwerwiegende Folgen für denjenigen hat, der sich mit ihr beschäftigt. In seinem „Kodex der patristischen Belehrungen“ (ohne jeglichen Verweis auf irgendeinen Hl. Vater) platziert der Pilger folgenden Punkt: „Finde mit deiner Einbildung die Herzensstelle unter der linken Brustwarze (unterstrichen von uns - A.O.) und setze dich da mit deiner Aufmerksamkeit fest“ (180). Laut dem Hl. Ignatius ist aber die Konzentration der Aufmerksamkeit auf den unteren Teil des Herzens höchst gefährlich. Er warnt: „Einer, der sich bemüht, den unteren Teil des Herzens in Bewegung zu setzen und zu erhitzen, wird das Begehren in Bewegung setzen...“ (2, 299). Einige Vorkämpfer, die dies nicht wussten, begannen das Jesusgebet zu schmähen, während andere, indem sie die leidenschaftlichen Empfindungen, die durch solch ein Gebet erzeugt worden waren, für die Wirkung der Gnade hielten, in seelische Lüsternheit verfielen.

Die segenspendenden Wirkungen des Jesusgebets

Oft versuchen junge Menschen, zur Vollkommenheit möglichst schnell zu gelangen. In der Regel endet das mit Abstürzen, schweren Erschütterungen, tiefen Enttäuschungen und nicht selten auch mit dem Tod des Träumers. Deshalb leitet ein erfahrener Lehrer seinen Zögling, indem er die Belastungen allmählich erhöht, damit der Letztere dadurch wirklich vieles erreichen kann. In der Asketik ist dies der einzig richtige Weg. Denn ohne die alltägliche Mühe der Erfüllung der Gebote und der Erkenntnis des eigenen Unvermögens und der eigenen Unwürdigkeit vor Gott wird der Übende sich gewisslich daran entflammen, dass er im Gebet nach segenspendenden Zuständen sucht und unbemerkt den Weg der sog. natürlichen Mystik und Selbstsuggestion beschreiten, wobei er auch die entsprechenden Früchte ernten wird.

Die ekstatischen Zustände von nicht-christlichen Mystikern - von denen vielen selbst die Idee von Gott als Person, und um so mehr die Anerkennung des auferstandenen Christus, völlig fremd ist - bezeugen deutlich, dass es möglich ist, neuropsychische Erlebnisse zu erlangen, die ohne Segen, aber sehr stark sind. Aber das, was für heidnische Mystiker, die das Segen Gottes nicht kennen, das gesuchte und sozusagen natürliche Erlebnis ist, wird für einen christlichen Vorkämpfer zu einer Falle, einem Trug, einer Täuschung - also zur *Prelest*. Deshalb schreibt der Hl. Hierarch Ignatius: *„Aber wenn sich in dir die Erwartung verbirgt, segenspendende Zustände zu erleben, nimm dich in Acht: du bist in einer gefährlichen Lage! Solch eine Erwartung zeugt von verborgener Selbstüberschätzung, und Selbstüberschätzung zeugt von einer schlummernden Eingebildetheit, in der sich Stolz verbirgt. Und auf den Stolz folgt auf dem Fuße Prelest. Prelest existiert bereits in der Eingebildetheit, sie existiert in der Selbstüberschätzung, selbst in der Erwartung, segenspendende Zustände zu erleben... Aus falschen Begriffen entstehen falsche Empfindungen. Aus falschen Begriffen und Empfindungen bildet sich Selbsttäuschung, Selbstverführung. Und zur Wirkung dieser Selbsttäuschung kommt noch die verführende Wirkung der Dämonen.“* (2, 321)

Er warnt uns weiter: *„Suche im Gebet kein Vergnügen; es wohnt einem Sünder gar nicht inne. Der Wunsch eines Sünders, Vergnügen zu empfinden, ist schon Selbsttäuschung. Suche danach, dass dein totes, versteinertes Herz lebendig wird, damit es sich zur Empfindung der eigenen Sündhaftigkeit, eigenen Falls, eigenen Nichtigkeit öffnet, damit es diese erkennt und sie selbstlos und offen anerkennt. Dann wird in dir die wahre Frucht des Gebets aufscheinen, und zwar die wahre Buße“*^[9] (1,149). *„Mögen wir uns nicht bei unserem Gebet in die Suche nach Vergnügen stürzen!“*(1,164). *„Die Suche ist an sich bereits eine Täuschung, eine Verführung...“* (2, 200). *„Verboten ist die besinnungslose, erhitzte Bestrebung, das segenspendende Herzensgebet in sich selbst zu entdecken; diese Bestrebung rührt entweder von Ignoranz oder unzureichendem Wissen und einer hochmütigen Annahme der eigenen Fähigkeit und Würdigkeit zum segenspendenden Gebet her“*. (2, 272).

Im Gegensatz dazu findet sich beim Pilger in all seinen Erzählungen ein aktives Suchen nach dem tiefen Erleben der segenspendenden Früchte des Gebets. Mit Begeisterung spricht er davon, dass die Väter *„befürwortend behaupten, wie zugänglich und leicht diese nektarischen innerlichen Empfindungen beim Beten erlangt werden könnten, und wie begehrt diese seien, nämlich: Süße (...) Wärme (...) Entzückung, Freude...“* usw. (269-270). Der Pilger bezweifelt nicht, dass all seine Empfindungen von Süße, Licht usw. (105) von Gott stammen. Und er verzehrt sie; mit Wonne berichtet er über sie seinen Gesprächspartnern: *„Manchmal durchfloss die nektarische Wärme all meine Körperteile, und ich hatte das rührende Gefühl, dass Gott überall bei mir war. Manchmal verspürte ich in meinem Inneren die größte Freude, den Ruf des Namens Jesu Christi, und erkannte die Bedeutung seiner Worte: das Reich Gottes ist mitten unter euch“* (52).

Aber ein Baum lässt sich nach seinen Früchten erkennen. Und die Schlussfolgerungen, die der Pilger

nach seinen Erlebnissen der „nektarischen Wärme“ macht, zeigen die Quelle und die Natur dieser Erlebnisse ja am besten. Er berichtet davon folgendes: „Bei der Empfindung solcher und ähnlicher Labsale habe ich bemerkt, dass die Folgen des Herzensgebets sich in dreierlei Arten öffnen: im Geiste, in den Sinnen und in den Offenbarungen. Jene im Geiste sind, zum Beispiel, die Süße der Liebe Gottes, innere Ruhe, Entrückung des Verstands, Reinheit der Gedanken, nektarisches Gedenken Gottes; in den Sinnen sind das die angenehme Erwärmung des Herzens, Erfüllung aller Körperglieder mit Süße, fröhliches Brausen im Herzen, Leichtigkeit und Munterkeit, Lebensmut, Unempfindlichkeit gegenüber Krankheiten und Kümernissen. In den Offenbarungen sind das die Erhellung der Vernunft, Verstehen der Heiligen Schrift, Erkenntnis der Worte der Geschöpfe, Enthaltung von den Begierden und Erkenntnis der Süße des inneren Lebens, Zuversicht in die Nähe Gottes und seine Liebe an uns“ (52) (unterstrichen von uns - A.O.).

Als eine Art Selbstüberredung führt der Pilger die Worte des Hl. Gregor von Sinai an: „ein herzinniges Tun kann nicht täuschend (prelesthaft) sein“ (281), schweigt aber über die Lehre dieses Heiligen über die Prelest. Der Hl. Hierarch Ignatius zitiert seine Worte wie folgt: „Für den Verstand ist es, insbesondere bei leichtsinnigen Menschen, normal, die Aneignung von hohen Gebetszuständen vorzeitig anzustreben... Und deshalb gilt es, sich selbst sehr sorgfältig zu beobachten, um das, was noch nicht seine Zeit hat, nicht vorzeitig zu suchen, und um das, was in die Hand gegeben wird, nicht zu verwerfen, indem es zur Suche nach etwas anderem verwendet wird. Der Verstand hat es an sich, hohe Gebetszustände, die er noch nicht erreicht hat, sich durch Träume einzubilden und diese in seinem Traum oder auch in seiner Meinung zu missdeuten“. Der Hl. Hierarch Ignatius zog folgende Schlussfolgerung: „Die Prelest ist mehr oder weniger eine unumgängliche logische Folge einer nicht richtigen Gebetsübung [Podwig des Gebets]“ (1,268).

Auffällig ist, dass alle drei Arten der Folgen des Herzensgebets beim Pilger eins gemeinsam haben - nämlich diese Süße, die sie durchzieht. Doch in keiner von ihnen wird wenigstens erwähnt, was die erste, die wichtigste und unveränderliche Eigenschaft des Gebets auf allen Etappen des spirituellen Lebens ist. „Wenn die Heiligen Väter der Ostkirche“, schreibt der Hl. Hierarch Ignatius, „insbesondere die Kirchenväter, die höchste Stufe der spirituellen Übungen erreichten, dann verschmolzen all diese Übungen für sie in die eine Buße. Die Buße umfing ihr ganzes Leben, ihr ganzes Tun: sie war Folge der Erkenntnis der eigenen Sündhaftigkeit“ (II,125-126). Und weiter: „Die Erkenntnis der eigenen Sündhaftigkeit und die aus ihr geborene Buße sind ein Werk, das auf Erden kein Ende hat“ (2,127).

Der Heilige Hierarch veranschaulicht, wie die wahren Vorkämpfer ihre Askese und Tugendtaten [Podwigen] bewerteten: „Kaum beginnt ein Vorkämpfer sie zu erfüllen, so sieht er schon, dass er sie ziemlich ungenügend, unrein erfüllt. Verstärkte Bemühungen, nach dem Evangelium zu handeln, eröffnen ihm die Unzulänglichkeit seiner guten Taten, die Vielfalt seiner Abweichungen und Motive, den miserablen Zustand seiner gefallenen Natur... Die von ihm erbrachte Erfüllung der Gebote sieht er als ihre Verzerrung und Besudelung“ (I,308-309). Deshalb „fluteten“ die Heiligen, sagt er, „ihre Tugenden mit Strömen von Tränen“ (II,403).

Aber diejenigen, die sich in der Prelest selbst täuschen, „werden alsbald von den Höhen, die für einen Neueinsteiger unzugänglich sind, angezogen und ziehen auch die Anderen zu ihnen heran; sie versteigen sich und die Anderen. Die erhitzte (...) Träumerei ersetzt bei ihnen all das Spirituelle, von dem sie nicht die geringste Ahnung haben. Diese Träumerei wird von ihnen für Gnade gehalten“ (IV,498).

Dank der von ihm betriebenen Gebetspraxis gelangt der Pilger verblüffend schnell zu dem erwünschten Ziel. „Etwa nach drei Wochen (...) begann ich im Herzen ein süßes Brodeln zu

verspüren, (...) und ich ging in Entzückung über. Mal spürte ich eine glühende Liebe zu Jesus Christus" (50-51). Auch der Blinde, der begann, die vom Pilger gewiesene Methode zu praktizieren, erlangte denselben Zustand in derselben Blitzschnelligkeit - in weniger als einer Woche. „Etwa nach fünf Tage begann er eine starke Wärme zu verspüren und (...) hin und wieder begann er, das Licht zu sehen ... manchmal, wenn er in sein Herzen hineintrat, kam es ihm so vor, als ob quasi die starke Flamme einer angezündeten Kerze innerhalb seines Herzens nektarisch aufflackerte und, indem sie durch seinen Hals nach außen ausgeworfen wurde, ihn beleuchtete; und bei dieser Flamme konnte er sogar entfernte Dinge sehen" (105).

Darum schrieb der Hl. Hierarch Ignatius: „Es ist allen bekannt, was für eine Seelenplage den jüdischen Schriftgelehrten und Pharisäern aus ihrer falschen Seelenhaltung entstanden war: sie waren nicht nur Gott fremd, sondern auch seine rasenden Feinde und Gottesmörder geworden. Dieser Plage sind auch die Vorkämpfer des Gebets unterworfen, die aus ihren Übungen [Podwigen] die Buße herausgeworfen haben, die sich bemühen, im Herzen die Liebe zu Gott zu erregen, die sich anstrengen, den Genuss, die Entzückung zu verspüren... Diese Art von Prelest ist entsetzlich: sie ist ebenso seelentötend wie die erste, aber weniger deutlich; sie endet zwar selten in Wahnsinn und Selbstmord, aber verdirbt entschieden sowohl den Verstand als auch das Herz. Wegen der durch sie erzeugte Verstandesverfassung haben sie die Väter ‚Meinung‘ (мнение^[10]) genannt" (1, 247).

Eines Tages bereitete dem Pilger das Vertrauen in den Segensreichtum der eigenen Erlebnisse und die Kraft des eigenen Gebets beinahe ein tragisches Ende. Im März, als es noch kalt und verschneit war, stürzte er bis zur Gürtellinie in einen Bach hinein, ging aber danach zur Liturgie, und nachdem er die Kommunion empfangen hatte, erbettelte er beim Wächter die Erlaubnis, im unbeheizten Wächterhaus übernachten zu dürfen. „Diesen ganzen Tag lang war ich voll unsagbarer Freude und Herzenssüße; ich lag auf dem Hängeboden in diesem unbeheizten Wächterhaus, als ob ich mich auf dem Schoß Abrahams befände, das Gebet wirkte stark. Die Liebe zu Jesus Christus und der Mutter Gottes wirbelten in meinem Herzen, als ob sie die Seele in eine tröstende Entzückung versenkten... Am Morgen wollte ich aufstehen, sah aber, dass ich nicht einmal die Beine bewegen konnte; sie waren ganz erlahmt, lahm wie Peitschen" (65).

Träume

Nicht unwichtig für das Verständnis des spirituellen Zustands des Pilgers ist seine Haltung zu Träumen. Er berichtet: „dann und wann sah ich im Traum auch meinen entschlafenen Starez, der mir vieles erklärte" (34) (über die Philokalie), er soll ihn belehrt und sogar mit einer Kohle an den Buchrändern Notizen hinterlassen haben (48-50,63,70). All diese schlaftrunkenen Erscheinungen nimmt der Pilger ohne jeglichen Zweifel an und folgt direkt den in ihnen erhaltenen Offenbarungen: „Dieses Geschehen hat mich von der Wahrheit des Traums und der Gottgefälligkeit meines Starzen - selig sei dessen Gedenken - überzeugt. So begann ich auch, die Philokalie zu lesen laut der Ordnung, die mir der Starez zeigte" (50) - im Traum.

Die patristische Haltung zu Träumen ist wohl bekannt. Der Hl. Hierarch Ignatius zitiert, indem er die Sprüche der Väter anführt, die prägnanten Worte des Erhw. Johannes Klimakos: „Derjenige, der an Träume glaubt, ist einem ähnlich, der nach seinem Schatten jagt und versucht, ihn zu fangen" (5, 348). Der Heilige Hierarch selbst erschließt seine Überlegungen wie folgt: „Wir müssen wissen und wieder wissen, dass wir in unserem Zustand, der durch die Gnade noch nicht erneuert ist, nicht fähig sind, andere Träume zu sehen als solche, die durch den Wahn der Seele und die Afterrede der Dämonen zusammengesetzt sind" (5, 347).

Belehrungen des Starzen

Laut seinem eigenen Geständnis las der Pilger am Anfang seines spirituellen Weges nichts außer der Bibel. Natürlich hatte er damit nur eine sehr oberflächliche Vorstellung vom Gebet. Die Suche der Antwort auf die Frage nach dem unablässigen Gebet führte ihn zur Begegnung mit einem Starzen, der [Schema-Mönch](#) war. Seine Empfehlungen waren eben die, welche das ganze weitere spirituelle Leben des Pilgers bestimmten. Darum ist es sehr wichtig, diese mit denen zu vergleichen, die der Hl. Hierarch Ignatius zu denselben Fragen gibt.

Quellen

Beim [Hl. Isaak dem Syrer](#) stehen die Worte: „Derjenige, der Wissen an die Jünger weitergibt, sollte sie nicht gleich am Anfang zum vollkommenen Wissen hinbringen wollen, sondern ihnen vorher erst beibringen, die Buchstaben des Alphabets zu lesen und auszusprechen. Es ist schlecht, wenn das Hohe dargeboten wird, bevor das Niedrige durchgearbeitet ist" (Homilie 44. § 5).

Und was ist das, womit dieser Starez seine Belehrung an einen 20jährigen jungen Mann beginnt, der vom spirituellen Leben noch nichts kennt und sich brennend danach sehnt, das unablässige Gebet zu erlangen? Das sind vor allem Belehrungen aus der *Philokalie*, die von den Heiligen Symeon dem Neuen Theologen, Gregor von Sinai, [Kallistos und Ignatios Xanthopuloi](#) und [Nikephoros](#) gegeben wurden - also den Vätern, deren Belehrungen gar nicht an die Neueinsteiger im modernen Sinne dieses Wortes gerichtet waren. Der Hl. Hierarch Ignatius warnte: „*Einem Praktiker des Jesusgebets nutzt es sehr, die Anmerkungen (Vorworte) des [Schema-Mönches Vasile von Poiana Mărului](#) zu den Büchern von Gregor von Sinai, Hesychios von Jerusalem und Nilus von Sora durchzulesen. Nachdem diese Anmerkungen gelesen sind, liest sich die ganze Philokalie klarer und nützlicher. Beim Lesen der Väter darf auch nicht außer Acht gelassen werden, dass das Maß eines Neueinsteigers ihrer Zeiten eben das Maß eines Fortgeschrittenen zu unserer Zeit ist. Eine Anwendung der patristischen Belehrungen auf sich selbst, auf die eigene Tätigkeit sollte mit großer Besonnenheit vollzogen werden*". (5,117). Der Hl. Hierarch Ignatius führt folgende Worte des Hl. Gregor von Sinai an: „... jeder, der sich in der Gebetsübung [[Podwig des Gebets](#)] aufgrund etwas, was er gehört oder gelernt hat, übermäßig anstrengt, geht zugrunde als einer, der für sich keinen Leiter gewonnen hat" (2, 277). War das vielleicht der Hauptgrund jenes spirituellen Weges, den der Pilger beschritten hatte?

Gebet und Tugenden (Gebote)

Der Hauptgedanke der Belehrungen des Starzen lautet: „*Gewinne die Mutter und sie wir dir Kinder erzeugen, sagt der Hl. [Isaak] der Syrer, lerne als erstes (zuerst - A.O.) das Gebet zu erlangen, und du wirst alle Tugenden leicht erfüllen* (21-22). Aber dieser Gedanke von Isaak dem Syrer bezieht sich in diesem Fall gar nicht auf das Gebet, sondern auf das Gesetz der Folgerichtigkeit in der Erlangung der Tugenden (s. Isaak der Syrer, Homilie 72), vor der Gefahr, vor der uns der Hl. Hierarch Ignatius warnte: „*Gefährlich ist eine vorzeitige Erlangung des Genusses von der Göttlichen Gnade! Übernatürliche Gaben können einen Vorkämpfer, der sein Unvermögen nicht erkannt hat, umbringen*" (I,532). Wie wir sehen, traktiert der Schema-Mönch den Heiligen Isaak auf seine eigene Art und Weise. Der Grund dafür ist offensichtlich - dieser ist, so wie auch der Pilger, ganz von der Idee des unablässigen Gebets verschlungen; es ist das einzige, was er als Wesen und Zweck des Lebens, der christlichen Übungen, als Vorwärtkommen und Tugendtat [[Podwig](#)] anerkennt. Zugleich sagt er praktisch nichts über das Wichtigste aus - also über die moralischen

und spirituellen Bedingungen ihrer Darbringung.

Der gesamte patristische Gedankengang, auf den auch der Hl. Hierarch Ignatius besteht, behauptet aber, die Aufgabe des christlichen Lebens sei die Erlangung der Demut durch die Erfüllung der Gebote Christi und Buße im Falle ihrer Verletzung. Alles Sonstige kann nicht mehr sein als ein Mittel zur Erreichung dieses Ziels. Und auch das Gebet ist nur **eines** unter den Hauptgeboten, **eines** unter den wichtigen Mitteln der Errettung, jedoch für sich allein, ohne die Erfüllung der anderen Gebote, unzulänglich. Deshalb ist jeder Ersatz dieses heiligen Ziels durch irgendwelche Mittel geistiger Selbstmord. „Das Wesen des Voranschreitens [Podwigen]“, betont der Hl. Hierarch Ignatius, „besteht in der Erfüllung der Gebote“ (1,526), das heißt, des Ganzen, was der Herr geboten hat, und nicht nur des Gebets allein. Dieser Gedanke zieht sich durch alle Werke aller Heiligen Väter wie ein roter Faden. Deshalb sagt der Hl. Hierarch Ignatius, indem er an die Worte Christi „Wer meine Gebote hat und sie hält, der ist es, der mich liebt“ (Joh. 14,21) erinnert: „Die Erfüllung der Gebote des Heilands ist das einzige Kennzeichen der Liebe zu Gott, die vom Heiland akzeptiert wird“ (2, 67-68).

Doch reduzieren die Schema-Mönche der „Erzählungen“, im Grunde genommen, das ganze Werk des christlichen Lebens auf das Gebet allein. Die anderen Gebote sind im Blickfeld der Starzen faktisch nicht vorhanden. Ihre gesamte Aufmerksamkeit richtet sich auf die „Häufigkeit“ des Gebets. Und die von ihnen angeführten Sprüche der Väter werden ausschließlich in dieser Hinsicht wiedergegeben, ohne den Kontext zu berücksichtigen[11], was ihren Sinn häufig radikal ändert.

„Viele“, doziert einer von ihnen, „sinnen über das Werk des Gebets ganz verkehrt nach, indem sie denken, dass die vorbereitenden Mittel und das Vorankommen in den Übungen [Podwigen] das Gebet erzeugen, und nicht, dass das Gebet das Vorankommen in den Übungen [Podwigen] und alle Tugendtaten gebärt“ (20-21). Dieser Gedanke des Starzen läuft der Lehre der Väter entgegen. Der Hl. Hierarch Ignatius schreibt: Für die Wohlordnung der Sittlichkeit in Einklang mit der Lehre des Evangeliums ist besondere und eifrigste Obsorge zu tragen. Die Erfahrung wird nicht zögern, dem Betenden die engste Verbindung zwischen den Geboten des Evangeliums und dem Jesusgebet zu eröffnen.

Diese Gebote sind für dieses Gebet dasselbe wie Öl für eine brennende Leuchte: ohne Öl geht die Leuchte (...) aus und verbreitet übel riechenden Rauch um sich herum“ (1, 225-226).

„So wie die Blüte und die Frucht am Stengel oder am Baum wachsen, die ja selbst vorher gesät und gewaschen sein müssen, so wächst auch das Gebet an anderen Tugenden; es kann nicht anders entstehen als aus ihnen“ (1, 261-262). „Und so wie das Gebet seine Kraft aus allen anderen Tugenden und der gesamten Lehre Christi hernimmt, bemühen sich Mönche besonders um die Erfüllung der evangelischen Gebote“ (1,458).

„... der Heilige Makarios der Große sagt: „Wer sich ausschließlich und mit aller Mühe zum Gebet nötigt, sich aber keine Mühe gibt, um Gemüt, Liebe, Sanftmut und das gesamte Haus der anderen Tugenden zu erreichen und sie in sich gewaltsam einsetzt, der kann nur erreichen, dass die Göttliche Gnade ihn manchmal, nach seiner Fürbitte, berührt... Wenn aber derjenige, der das erreicht hat, sich in den anderen von uns erwähnten Tugenden anlernt und die Fertigkeit für sie nicht erreicht, dann verliert er entweder die erlangene Gnade oder, nachdem er sich verstiegen hat, verfällt er in den Stolz oder aber er (...) kommt nicht mehr fort und wächst nicht“ (1, 289).

Unablässiges Gebet

Deshalb befremdet es natürlich, dass der Schema-Mönch das Jesusgebet als die einzige und selbstgenügsame Bedingung zur Erkenntnis Gottes und zur Erlangung all seiner Gaben ansieht. Der Starez gibt dem Jungen in dessen entzückten Anstreben, das unablässige Gebet zu meistern und in diesem nektarische Erlebnisse zu empfinden, seine direkte Unterstützung. Er lehrt: „*Nur die Häufigkeit bzw. Unablässigkeit des Gebets (wie auch immer es am Anfang gesprochen wird) ist das einzige kräftige Mittel sowohl zur Perfektion des inneren Gebets als auch zur Rettung der Seele*“ (246). „*Würde ein Mensch, ohne etwas zu versäumen, dieses Gebot Gottes über das unablässige Gebet erfüllen, würde er in diesem einen alle Gebote erfüllen*“ (252). Die Heiligen Väter lehren etwas anderes.

Der Hl. Ignatius führt folgenden Fall aus dem Alphabetischen Paterikon an: „*Ein Bruder sagte dem Hl. Sisoies dem Großen: ‚Ich sehe, dass in mir das unablässige Gedenken Gottes verbleibt‘. Der Heilige antwortete: ‚Das ist keine große Sache, dass deine Gedanken bei Gott sind; groß wäre, sich niedriger als alle anderen Geschöpfe zu sehen‘*“. Und der Heilige Hierarch zieht folgende Schlussfolgerung: „*Die Grundlage des Gebets ist die tiefste Demut. Das Gebet ist der Aufschrei und das Weinen der Demut. Mangelt es an Demut, neigen die Gebetsübungen [Podwig des Gebets] leicht zu Selbstbetrug und dämonischer Täuschung (Prelest)*“ (1, 310). Zur Erreichung der segenspendenden Demut gebe es aber nur einen Weg: „*Die sorgfältige Erfüllung der Gebote Christi lehrt den Menschen sein Unvermögen*“ (IV,9), zitiert der Hl. Ignatius den Hl. Symeon den Neuen Theologen.

Und über die *Häufigkeit* des Gebets schreibt der Hl. Hierarch Ignatius folgendes: „*Nur die vollkommenen Christen schaffen es, ohne Zorn und zweifelnde Überlegung zu beten (1 Tim,2,8), also im tiefsten Frieden, in der reinsten Liebe für den Nächsten, ohne jegliche Ranküne und Verurteilung, ohne Ablenkung durch fremde Gedanken und Träume (ohne Überlegung)... Offensichtlich kann das unablässige Gebet einem neueingestiegenen Jung-Mönch nicht ziemen; aber um zu seiner Zeit zum unablässigen Gebet befähigt zu werden, sollte er sich das häufige Gebet angewöhnen*“ (5,112).

Deshalb ist der Heilige Hierarch der Meinung, „*den Übungen in ihm (im inneren Gebet, im Herzensgebet - A.O.) steht das reife Alter an, bei dem die hochfahrende Art der Menschen bereits auf natürliche Weise gezähmt wurde. Nicht ausgeschlossen wird [auch] die Jugend, wenn sie die Eigenschaften der Reife und, insbesondere wenn sie einen Leiter hat*“ (2, 216).

Zur Erreichung des Reife hatte der Pilger noch keine Zeit, und einem entsprechenden Leiter war er, wie wir sahen, nicht begegnet. Deshalb hören wir von dem Pilger: „*Schließlich habe ich nach kurzer Zeit, gespürt, dass das Gebet begonnen hatte, irgendwie selbst ins Herz hinüberzugehen; also hat das Herz bei seinem üblichen Schlagen angefangen, die Gebetsworte bei jedem seiner Schläge innerhalb von sich selbst quasi auszusprechen, zum Beispiel: Herr - Jesus - Christus - und so weiter. Ich habe aufgehört, das Gebet mit meinem Mund zu sprechen, und angefangen, mit Fleiß zuzuhören, wie das Herz spricht... Danach habe ich angefangen (...) in meinen Gedanken solche Liebe zu Jesus Christus [zu verspüren], dass es mir schien, wenn ich IHN sehen würde, würde ich mich sofort zu Seinen Füßen niederwerfen...*“ (33). Laut den Worten des Pilgers sei er „*manchmal ganz in sich selbst hineingekommen und [habe] sein ganzes Eingeweide gesehen, wobei [ihn] die allweise Zusammensetzung des menschlichen Körpers faszinierte*“ (107).

Gebetstechnik

Es kann sich nur darüber gewundert werden, dass der Schema-Mönch einem noch ganz jungen Mann, der im spirituellen Leben noch nichts versteht, direkt die selben äußeren Techniken zur Darbringung des Jesusgebets anbietet, die einzelne Vorkämpfer manchmal verwendet haben. Der Schema-Mönch liest ihm die Worte aus dem Hl. Symeon dem N[eu]en Th[eologen] vor: „setze dich schweigsam und in Einsamkeit nieder, beuge deinen Kopf nach unten, schließe deine Augen, atme langsamer, schaue mit deiner Einbildungskraft in dein Herz hinein, führe deinen Verstand, also deine Gedanken, aus dem Kopf in dein Herzen herunter...“ (23). Und so beginnt der Pilger, „das Jesusgebet zusammen mit dem Atem ins Herz herauszuführen, laut der Belehrung des Heiligen Gregor von Sinai...“ (51), merkt aber gar nicht, was der Hl. Gregor über das mit dem Atem kombinierte Gebet sagt: „Halte auch den Atem, also die Bewegung deines Verstandes, indem du beim Darbringen des Gebets deine Lippen etwa zusammenschließt, und nicht den Atem deiner Nasenlöcher, also den sinnlichen Atem, wie es die Ignoranten tun“ (1, 272). Dazu schreibt der Hl. Hierarch Ignatius folgendes: „Das Vertrauen auf diese Hilfsmittel (Atmen durch Nasenlöcher, Langsamkeit der Ein- und der Ausatmung usw. - A.O.) ist sehr gefährlich: sie führt zu einem materiellen, falschen Verständnis des Gebets und lenkt von dem spirituellen, dem einzig möglichen Verständnis ab“ (2, 288). Und weiter: „Unten denjenigen, die die materiellen Hilfsmittel mit besonderer Mühe verwendeten, erreichten nur sehr wenige das heil, sehr viele aber zerstörten und beschädigten sich“ (2, 297). „Die Übung [Podwig] des inneren Gebets und des Herzensgebets wird berichtigt durch den Verstand (...) nicht durch die einfache oben beschriebene natürliche Kunst allein mittels des Nasenatems oder mittels des Sitzens an einer geräuschlosen und dunklen Stelle während der Gebetsübung - möge es nicht so sein! Dies entwickelten die Göttlichen Väter nur als eine Art Hilfsmittel zur Konzentration des Gedankens von seinem gewöhnlichen Herumschweben zur Rückkehr zu sich selbst und zur Aufmerksamkeit ([Xanthopuloi](#))“ (2, 288-289). Deshalb schließt er: „Wir empfehlen unseren geliebten Brüdern, in sich selbst keine Entdeckung dieses Mechanismus zu ergrübeln; es sollte so sein, dass er sich von selbst entdeckt“ (5,114).

Qualität und Quantität der Gebete

Womit fängt der Gebetsweg des Pilgers an? Der Starez weist einen 20jährigen Jungen, der im Gebet noch ganz unerfahren ist, an, sich in folgender Disziplin zu üben: „Hier, nimm diese Gebetskette und bringe erst einmal mindestens dreitausend Gebete täglich dar (...) unbedingt, gewiss, leiste jeweils dreitausend täglich ab“ (26). „Ein Paar Tage lang“, erzählt der Pilger, „fiel es mir etwas schwer, doch dann wurde es so leicht und begehrenswert... ich erzählte das dem Starez, und er befahl mir, von nun an sechstausend Gebete täglich darzubringen... Eine ganze Woche lang ging ich jeden Tag in meiner einsamen Hütte jeweils sechstausend Jesusgebete durch“ (26), und „gewöhnte mich daran innerhalb einer Woche“ (27). Nach zehn Tagen verordnete der Starez, „ohne Versäumnis jeweils zwölftausend Gebete am Tag darzubringen“ (27). „... am ersten Tag schaffte ich es kaum, spät am Abend meine Gebetsregel zu erledigen. Am nächsten Tag vollbrachte ich es leicht und mit Vergnügen“. „Und so habe ich es treu gehalten, etwa fünf Tage lang (...) und es war mir angenehm und eine Lust“ (27) Im Weiteren wurde der Wunsch, das Gebet zu tun, so unüberwindbar, dass es die Morgengebete ersetzte, und „den ganzen Tag verbrachte ich in Freude (...) und die zwölftausend Gebete am frühen Abend erledigte ich leicht“ (28). Danach soll der Starez erlaubt haben: „tue das Gebet so viel wie du willst, so oft wie nur möglich“ (28-29).

Der Hl. Hierarch Ignatius schrieb: „Die neueingestiegenen Jung-Mönche benötigen eine lange Zeit, um beten zu lernen. Es ist unmöglich, kurz nach dem Eintritt ins Kloster oder nach dem Eintritt in die Übungen [Podwig] diese oberste Tugend zu erreichen. Es bedarf sowohl der Zeit als auch der Allmählichkeit an der Übung [Podwig], damit der Vorkämpfer für das Gebet in allen Hinsichten reift“ (1,458)

„Nachdem ich etwa fünf Monate in dieser Gebetspraxis und im Genießen der erwähnten Gefühle einsam verbrachte, gewöhnte ich mich so sehr an das Herzensgebet, dass ich es ohne Unterlass praktizierte und schließlich merkte ich, dass das Gebet bereits von selbst, ohne jegliche Anregung meinerseits, in meinem Verstand und Herzen gesprochen wurde; nicht nur im Wachzustand, sondern sogar im Schlafen wirkte es genau so und ließ sich durch nichts unterbrechen - es hörte nicht für die geringste Sekunde auf.“ Laut dem Heiligen Hierarch Ignatius kann das Jesusgebet ohne Ermüdung des Verstands unablässig dargebracht werden, aber „dieser Übergang bedarf vieler Jahre“; der Pilger beherrschte es aber, wie wir sehen können, angeblich bereits nach nur fünf Monaten!

Eine einfache arithmetische Rechnung zeigt: wenn man dem Ratschlag des Hl. Hierarchen Ignatius folgt, benötigt man, um 12.000 kurze Jesusgebete („Herr, Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner“) [auf Russisch gesprochen] zu leisten, 37,5 Stunden (das volle Gebet „Herr, Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner, des Sünders“ erfordert 60 Stunden)! Angenommen, dass der Pilger das Gebet ohne Pausen für Essen und Trinken usw. unablässig innerhalb von 18 Stunden täglich wiederholt hätte, hätte er 666 Gebete pro Stunde sprechen müssen. Wird aber berücksichtigt, dass der Pilger „die zwölftausend Gebete leicht am frühen Abend erledigte“, kann man sich vorstellen, wie es um die Geschwindigkeit seiner Gebetsprechung und die Wirklichkeit der Beibehaltung seiner wichtigsten und unbedingten Voraussetzungen stand: Uneiligkeit, Aufmerksamkeit und Zerknirschung des Geistes. Es ist ganz offensichtlich, dass der junge Mann nur an eines dachte, und zwar an die Anzahl der Gebete. Und der Starez hielt seine unvernünftigen Anwallungen nicht zurück, sondern förderte sie noch direkt.

Der Hl. Hierarch Ignatius warnte die eifrigen Sucher nach dem unablässigen Jesusgebet wie folgt: *„Die Tugend des Gebets besteht lediglich in seiner Qualität, und nicht in der Quantität... Die Qualität des wahren Gebets besteht darin, dass der Verstand während des Gebets aufmerksam ist und das Herz mit dem Verstand mitfühlt“* (2,163). *„Neueinsteiger müssen das Gebet zurückhaltend, aber häufig einüben“* [12]. *„Die Beibehaltung der Aufmerksamkeit während des Gebets“*, schreibt der Hl. Hierarch Ignatius, *„wird besonders durch das nicht-eilige Sprechen der Gebetsworte befördert“* (5, 98).

Einige Folgen und Schlussfolgerungen

Die Richtigkeit der spirituellen Erfahrung des Pilgers im Vergleich zur Lehre des Hl. Hierarchen Ignatius (Brjantschaninow) ruft zumindest ernsthafte Zweifel hervor. In seiner Gebetspraxis verletzt der Pilger, wie wir gesehen haben, viele grundlegende Gesetze des spirituellen Lebens. In all seinen Erzählungen gibt es praktisch kein Wort über die Erkenntnis der eigenen spirituellen Beschädigung, die Unwürdigkeit der eigenen Präsenz vor Gott und erst recht nichts über die eigene Unwürdigkeit. charismatische Gaben zu erhalten; weder Reue über die Sünden noch Herzenstränen; es ist keinerlei Kampf gegen die Leidenschaften zu merken - höchstens das seltene Wort *„allein ich bin der Sünder“* (65), bei dem es einem vorkommt, als würde es eher deswegen gesprochen, weil es einem Christen *obliegt*, sich so zu bezeichnen, als weil er sich tatsächlich so fühlt. Bei ihm läuft alles erstaunlich leicht. Seine Schwierigkeiten dauern ein oder zwei Tage, höchstens eine Woche. Dies sind aber keine Schwierigkeiten des Kampfes gegen seinen alten Menschen, von dem er, wie aus seinen „Offenbarungen“ geschlossen werden kann, keine Ahnung hatte - sondern lediglich Schwierigkeiten der Ausführung der riesigen Anzahl der Gebete, die sein geistlicher Vater ihm auferlegte. Laut dem Hl. Hierarch Ignatius ist das ein sehr gefährlicher Zustand, denn *„alle Arten der dämonischen Prelest entstehen dadurch, dass in die Grundlage des Gebets keine Buße hingelegt wird, und dass die Buße nicht zur Quelle, zur Seele, zum Zweck des Gebets geworden ist“* (1, 233).

Hier ist noch eine bezeichnende Äußerung des Pilgers: „*Ich habe viele gesehen, die, ohne jegliche aufklärende Belehrung, und ohne zu wissen, was Aufmerksamkeit ist* (unterstrichen von uns - A.O.), indem sie von sich aus das unablässige Jesusgebet mündlich praktizierten, es schafften, dass ihre Lippen und ihre Zunge von der Artikulation des Gebets nicht lassen konnten, das sie im nachhinein so labte und aufklärte, dass sie, die vorher schwach und müßig waren, zu Vorkämpfern und Eiferern der Tugendhaftigkeit wurden" (264). Also scheint die Aufmerksamkeit - die der Hl. Hierarch Ignatius, allen Vätern folgend, die Seele des Gebets nennt, ohne die das Gebet kein Gebet ist - dem Pilger etwas ganz Unwesentliches zu sein.

Leider weiß der Pilger zum Beispiel nicht, dass die endlose Wiederholung eines Mantras durch Hindu-Asketen diese auch zu Vorkämpfern und Eiferern der Tugendhaftigkeit machte und ihnen Genüsse bis hin zur Ekstase bescherte. Aber all das brachte ihnen keine Gnade ein und ließ sie nicht zu Christus finden. Ähnliche Zustände sind auch bei denjenigen christlichen Eiferern zu beobachten, die das Gebet ohne Aufmerksamkeit und Buße sprechen, also auch als eine Art Mantra. Dies führt sie direkt zur Prelest. In diesem Falle besteht die Prelest darin, dass der Übende seine eigenen natürlichen neuropsychischen Zustände, bewirkt durch die pausenlose mechanische Wiederholung ein und desselben Gebets, als Wirkung der Gnade wahrnimmt und infolge dessen in den sog. *Meinung* gerät - also in eine Art von Stolz, auch wenn dieser von der Maske äußerlicher Demut verdeckt wird. Dazu kommt die Suche nach segenspendenden Erlebnissen, die den Geist des Eifersers völlig verzerrt, indem sie ihn in spirituelle Wollust bringt. Im Ergebnis ist der innere Zustand dieses Eifersers, der nach außen hin wie ein Heiliger wirkt, der alle liebt, niemanden etwas Böses antut und sich unablässig in Freude und im Gebet befindet, aber ebenso unheilvoll wie bei einem, der seine Leidenschaften und sein Unvermögen weder erkannt noch sich von ihnen bereinigt und deshalb nicht gewonnen hat, was im spirituellen Leben das Wichtigste ist, nämlich Demut.

Der Hl. Hierarch Ignatius führt folgende Worte von Makarios dem Großen an, der sagte, „es sind Seelen zu finden, die zu Teilhabern an der Göttlichen Gnade geworden sind (...), aber dabei, wegen Mangel an aktiver Erfahrung, quasi in Unreife verbleiben, also in einem Zustand, der (...) im Vergleich zu dem, der durch wahre Übung erlangt werden kann, sehr unbefriedigend ist" (I,284). „In Klöstern ist für solche Starzen der Spruch geläufig: ‚heilig, aber nicht geübt‘, und es ist eine gewisse Zurückhaltung ihnen gegenüber zu beobachten, (...), sich voreilig und leichtfertig den Belehrungen solcher Starzen anzuvertrauen" (I,285). Ein solcher sei, nach den Worten des Hl. Isaak dem Syrer, „nicht würdig, heilig genannt zu werden" (I,286).

Der Pilger führt eine ihm sehr gut gefallene Belehrung eines Priesters an: „Um spirituell erleuchtet und ein aufmerksamer, innerer Mensch zu werden, muss man irgendeinen Text aus der Hl. Schrift nehmen und auf ihn allein die gesamte Aufmerksamkeit und Gedanken richten, und das Licht der Verständnis wird einen erleuchten... Diese Belehrung des Priesters hat mir sehr gefallen" (112). Doch so ein Gedanke ist bei den Heiligen Vätern kaum zu finden. Dafür erinnert er sehr an die transzendenten Meditationen, die von nicht-christlichen Mystikern zwecks Erkenntnis des Wesens der Dinge und Erreichens der Genüsse praktiziert werden.

Und hier ist die Anweisung des Schema-Mönches, die der Pilger ebenfalls zweifellos für die wahre Lehre hielt: „Der Rettung bedarf es nichts mehr außer dem immerwährenden Gebet: ‚bete und tue was du willst, und du wirst das Ziel des Gebets erreichen... Bete und denke, was du willst, und dein Gedanke wird durch das Gebet bereinigt werden" (265). Was all das bedeutet und welcher Philokalie-Vater so lehrt, lässt der Pilger aus verständlichen Gründen ungeklärt.

Der Pilger erzählt: „Manchmal gehe ich, mache ich so etwa siebzig oder mehr Werst am Tag und fühle nicht, dass ich gehe...Beißt mich eine starke Kälte, beginne ich das Gebet intensiver zu

sprechen, und es wird mir bald ganz warm. Quält mich der Hunger, beginne ich, den Namen Jesu Christi häufiger zu rufen und vergesse, dass ich eben essen wollte. Werde ich krank (...), richte ich meine Aufmerksamkeit aufs Gebet und fühle keinen Schmerz mehr" (30).

Diese Zustände des Pilgers sind sehr ähnlich denjenigen, von denen der Hl. Hierarch Ignatius berichtet. In einem der Fälle geht es um einen Beamten, der „intensive Gebetsübungen [Podwig des Gebets] betrieb". „Es erwies sich, dass dieser Beamte (der in die Prelest verfiel und einen Selbstmordversuch beging - A.O.) die vom Heiligen Symeon beschriebene Methode des Gebets verwendet und seine Einbildungskraft und sein Blut erhitzt hatte, wobei der Mensch zum intensiven Fasten und Wachsein sehr fähig wird ... Der Beamte sah das Licht mit seinen leiblichen Augen; der von ihm verspürte Wohlgeruch und die Süße waren ebenfalls sinnlich;

...bei den Heiligen nehmen an den segenspendenden Visionen auch die leiblichen Gefühle teil, aber erst, wenn ihr Körper vom leidenschaftlichen in den leidenschaftslosen Zustand übergegangen ist. Ein Mönch versuchte, den Beamten zu überreden, die von ihm verwendete Gebetsmethode zu lassen, wobei er sowohl die Irrigkeit dieser Methode als auch die Irrigkeit des durch die Methode gelieferten Zustandes erklärte. Der Beamte beantwortete den Ratschlag verbissen: ‚Wieso soll ich auf die offensichtliche Gnadengabe verzichten?!‘ - erwiderte er“(1, 238).

Ein ähnlicher Fall geschah auch einem Schema-Mönch vom Berg Athos: „Es stellte sich heraus, dass dieser Schema-Priestermönch fast nicht schlief, wenig Essen zu sich nahm und in seinem Körper so eine Hitze verspürte, dass er im Winter keine warme Kleidung brauchte. Am Ende des Gesprächs fiel mir ein, folgendermaßen vorzugehen: ich überzeugte den Athoser, als Faster und Vorkämpfer, für sich eine Methode auszuprobieren, die von den Heiligen Vätern herkommt und darin bestand, dass der Verstand während des Gebets jeglicher Träumerei fremd bleibe, sich ganz in die Aufmerksamkeit auf die Gebetsworte versenkt und sich in die Gebetsworte einschließt und hineinpasst, so wie der Heilige Johannes Klimakos es ausgedrückt hatte... ‚Wenn du es für dich ausprobiert hast‘, sagte ich dem Athoser, ‚gebe auch mir über das Ergebnis deines Versuchs Bescheid; für mich selbst ist so ein Versuch unbequem aufgrund des zerstreuten Lebens, das ich führe‘. Der Athoser stimmte meinem Vorschlag gerne zu. Einige Tage später kam er zu mir und sagte: ‚Was hast du mit mir getan?‘ - ‚Was ist denn?‘ - ‚Immer wenn ich versuchte, mit Aufmerksamkeit zu beten und dabei meinen Verstand in die Gebetsworte einzuschließen, sind all meine Visionen verschwunden, und ich schaffe es nicht mehr, zu ihnen zurückzukehren“ (1,242).

Der Hl. Hierarch Ignatius schreibt: „Wenn einer, wer auch immer, der, laut dem Wort des Heiligen Johannes Klimakos, von der hochmütigen Bemühung getrieben wird, nach der vorzeitigen Erlangung der spirituellen Süße oder der Gebetswirkung im Herzen oder auch einer anderen spirituellen Gabe strebt, die der erneuerten Natur zugehört, verfällt er unvermeidlich in Prelest, welche Gebetsmethode er auch immer betreibt, sei es Psalmensingen oder Jesusgebet" (Письма. №153). „Sich über die eigene Sündhaftigkeit, das eigene Unvermögen, die eigene Nichtigkeit bewusst zu werden, ist die notwendige Bedingung dafür, dass das Gebet von Gott huldvoll angenommen und erhört wird" (1,155). Der wichtigste und wertvollste Aspekt im christlichen Leben wird von den „Erzählungen" ganz außer Acht gelassen. In ihnen gibt es nur eine Idee und ein Ziel: Unablässigkeit und Süße des Gebets. Das wird auch sehr deutlich durch die „Drei Schlüssel zum inneren Gebetsschatz" („Три ключа к внутренней молитвенной сокровищнице") bezeugt, die den ersten Teil der Erzählungen beschließen. In diesen steht in der Auflistung der Grundvoraussetzungen und -eigenschaften des Gebets kein Wort darüber, dass *sich über die eigene Sündhaftigkeit und das eigene Unvermögen bewusst zu sein die notwendige Bedingung dafür ist, dass das Gebet von Gott angenommen wird* (119-120).

Die Erfahrung der „Aufrichtigen Erzählungen eines Pilgers“ hat schon immer Träumer angezogen, die die Grundlagen des spirituellen Lebens der Heiligen Väter nicht erlernt hatten. Der Grund dieser Anziehung ist leicht verständlich: die „Erzählungen“ bieten ein schnelles Mittel an, ohne Erkenntnis der eigenen spirituellen Beschädigungen, Leidenschaften und Kraftlosigkeit diese mit eigenen Kräften auszurotten und durch das unablässige Gebet segenspendende Zustände zu erlangen[13]. Und das ist natürlich etwas, das dem alten Menschen im höchsten Maße schmeichelt.

Es ist bekannt, dass sogar der Hl. Hierarch Theofan (Goworow) sich eine Weile lang für die „Erzählungen“ begeisterte. Später jedoch schrieb er: „Dieses Buch, die Erzählungen eines Pilgers, stellt den äußeren Ablauf der Sache dar, die patristischen Schriften dagegen den inneren“[14]. „Schaut in dieses Buch, in die Erzählungen, bloß nicht hinein. Dort gibt es Empfehlungen, die für Sie nicht geeignet sind, die zur Prelest führen können“[15].

* * *

Als weitere Illustration der Abweichungen beim Gebet sei auf das Buch von Mönch Iosiph Dionusiates verwiesen: „Hieromonachos Charalampos Dionusiates, O didaskalos tes noeras proseuches, 2002) (eng.: Hieromonachos Charalampos Dionusiates, O didaskalos tes noeras proseuches [Hieromonk Charalambos of the Monastery of Dionysiou, The Teacher of Mental Prayer; russ.: Наставник молитвы Иисусовой. Жизнеописание старца Харалампия Дионисиатского, Moskau, 2005]. In diesem Buch werden die üblichen christlichen Empfehlungen zu diversen Lebensfragen mit Belehrungen über das Jesusgebet kombiniert, die tiefe Befremdung hervorrufen. Diese Belehrungen ähneln sehr den „Aufrichtigen Erzählungen eines Pilgers“. So segnet der Starez Charalampos einen jungen Mann: „*Die erste Übung besteht darin, das Gebet mit den Lippen zu sprechen, und das möglichst deutlich und schnell. Aber sei aufmerksam. Während wir das Gebet sprechen, kommt der Satan und überhäuft unseren Verstand mit einem ganzen Haufen von Gedanken und Träumen. Spricht ein Neueinsteiger das Gebet in Gedanken für sich hin, wird es durch die Angriffe des Bösen erstickt. Wenn du es aber sehr schnell mit deinen Lippen aussprichst, wird es für den Satan nicht so einfach, dich mittels diverser Gedanken zu zerstreuen...*

Also, wir beginnen unseren ersten Unterricht. Ich gebe dir diese Dreihunderter-Gebetskette, und du wirst ab dem Abend an mit uns gemeinsam die Vigil machen. Du wirst dem Heiland neun Gebetsketten sprechen: „Herr, Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner“, und drei - der Mutter Gottes: „Allheilige Gottesgebärerin, errette mich“. Nachdem du zwölf Gebetsketten durch hast, beginne eine neue Runde...

Nachdem die ersten Gebetsketten durch waren, begann eine gewisse Süße allmählich aus meinem Rachen herauszufließen und sich auf der Zunge und den Lippen zu verbreiten. Sie erinnerte an das süßeste Konfekt, mit dem Unterschied, dass solch ein Konfekt sich innerhalb von fünf bis zehn Minuten auflöst. Diese Süße verringerte sich aber nicht, sondern nahm im Gegenteil noch zu, so dass der Junge die Göttlichen Worte des Gebets unablässig und mit dem Gefühl der größten Dankbarkeit wiederholte.

Nicht einmal eine Stunde verging, als er [der Junge] die ersten zwölf Dreihunderter durch hatte [das entspricht 3.600 Gebeten, also weniger als einer Sekunde pro Gebet!]. Am Ende der vierten Runde [14.400 Gebete!] begann seine Seele plötzlich zu erschauern vor den Lobpreisungstränen und der Danksagung..." (S. 187-190). Usw.

Überraschend ist die volle Gegensätzlichkeit dieser Gebetspraxis, wie die Neueinsteiger sie

praktizieren, im Vergleich zu den patristischen Anweisungen. Der Heilige Hierarch Ignatius schrieb: „Zunächst setze dir zur Regel, einhundert Jesusgebete zu sprechen, mit Aufmerksamkeit und ohne Eile. Im Nachhinein, wenn du siehst, dass du mehr sprechen kannst, füge noch einhundert hinzu. Mit der Zeit, je nach Bedarf, kannst du die Anzahl der gesprochenen Gebete vermehren. Um einhundert Gebete ohne Eile und mit Aufmerksamkeit zu sprechen, braucht man 30 Minuten Zeit... Spreche das Gebet nicht eilig (...) erhole dich kurz nach jedem Gebet und fördere damit die Konzentration deines Verstands. Das pausenlose Sprechen des Gebets zerstreut den Verstand." (5, 110).

„Die Neueinsteiger sollen das Gebet zurückhaltend, aber häufig treiben, damit sie die Lust zum Gebet behalten und keine Ermüdung im Verstand erzeugen, welche dazu führen würde, das Gebets nicht weiter zu praktizieren" (6, 276)).

„Die wesentlichen Bestandteile dieses Gebets lauten wie folgt: Aufmerksamkeit; Einschließung des Verstandes in die Gebetsworte; keinerlei Hast bei ihrem Sprechen; sowie Zerknirschung des Geistes" (5, 107).

Beim Starzen Charalampos sehen wir etwas ganz anders. Erstens gibt er einem jungen Mann gleich am Anfang eine riesige Gebetsregel. Der Heilige Hierarch Ignatius schreibt dagegen: „Die Neueinsteiger sollen das Gebet zurückhaltend, aber häufig treiben, damit sie die Lust zum Gebet behalten und keine Ermüdung im Verstand erzeugen, welche dazu führen würde, das Gebets nicht weiter zu praktizieren" (6, 276). Zweitens fordert Vater Charalampos, dass das Gebet „sehr schnell" gesprochen werden soll, und erwähnt als Belehrung seine eigene „Errungenschaft": „Bei jedem Ein- und Ausatmen kann ich 100 bis 200 Gebete sprechen" (S. 211)! Es ist dies ein einzigartiger Fall in der gesamten hesychastischen Praxis. Und es ist verständlich, warum Vater Charalampos, wenn er so eine Methode der Darbringung des Jesusgebets anbietet, sich auf keinen Heiligen Vater bezieht. Diese Methode widerspricht nicht nur der Lehre der Väter, sondern auch dem einfachen gesunden Menschenverstand. Denn bei so einer undenkbaren Geschwindigkeit, wenn das Jesusgebet einige Stunden hindurch jede Sekunde einmal (!)[16] gesprochen wird, ist es absolut unmöglich, das Wichtigste im Gebet aufrechtzuerhalten, und zwar die Aufmerksamkeit, ohne die jedwedes Gebet „kein Gebet ist. Es ist tot! Es ist ein Wortschwall, der nutzlos, seelenschädigend und für Gott verletzend ist."

Letztendlich rufen die äußerst gefährlichen Empfindungen der Süße, der Lobpreisungstränen und der Danksagung des Jungen, der eine so große Anzahl an Gebeten mit solcher fantastischen Geschwindigkeit verrichtet hat, im Starzen nicht die geringsten Zweifel hervor. Ganz im Gegenteil: „Die Freude des Starzen Charalampos über den Erfolg des ersten Unterrichts war grenzenlos" (S. 191).

Der Heilige Hierarch Ignatius warnte vor derartigen süßen Empfindungen: „Die Ehrsucht strebt vorzeitig spirituelle Zustände an, zu denen der Mensch wegen seiner Unreinheit noch nicht fähig ist, und da [sie] die Wahrheit nicht erreicht, erdenkt [sie] für sich Träume. Und die Wollust, die ihre Wirkung der Wirkung der Ehrsucht anschließt, erzeugt im Herzen verführende, täuschende, irrige Tröstungen, Wonnen und Taumeleien. So ein Zustand ist ein Zustand der Selbsttäuschung". (IV,499). Selbst der Vater Charalampos gibt zu: „Solche Verleiteten gibt es sogar bei uns, am Heiligen Berg" (S.185).

Die Methode des *sehr schnellen* Sprechens von Gebeten, Mantras und Beschwörungen ist aus nicht-christlichen heidnischen Praktiken bekannt. Sie wird zum schnellen Erreichen von Zuständen des so genannten Überbewusstseins und der nektarischen Erlebnisse verwendet. So denken viele andersgläubige Mystiker. Hier ist ein illustrierendes Beispiel: „die Praxis des Mantra-Japas versetzt

in den Samadhi-Zustand (...) wird der Gottesname ständig wiederholt, reinigt er den Körper, die Nerven und den Verstand (...) der Gottesname besitzt eine enorme Kraft und rettet von jedem Leiden und Unheil (...) das Mantra-Japa unterstützt automatisch die seelische und die physikalische Gesundheit"^[17]. Jesuit Jakob Carruth verrichtete - anscheinend nach dieser Methode - vierundzwanzigtausend Gebete am Tag! Diese Praxis wurde von [Schema-Archimandrit Seraphim \(Romantsow\)](#), einem Starzen aus dem Glinskaja-Pustyn-Kloster sehr präzise charakterisiert: „*kein Gebet hast du; du hast dich bloß an dessen Worte gewöhnt, so wie einige sich ans Fluchen gewöhnen*".

Und man kann sich vorstellen, was mit einem Gläubigen geschehen kann, der, von der Autorität des Athos-Starzen begeistert, das Gebet nach der Methode des heidnischen Mantra-Japas zu erbringen beginnt. Diese Methode hat mit der ehrfurchtsvollen, reuevollen Anrufung des personalen, des lebendigen Gottes nichts gemeinsam. Der Heilige Hierarch Ignatius erklärt, womit die Lehre des Jesusgebets anfangen soll: „*In der Übung des Jesusgebets (...) soll damit angefangen werden, das Gebet mit Aufmerksamkeit und Ehrfurcht und zum Zwecke der Buße darzubringen, mit dem einzigen Zweck, dass diese drei Eigenschaften dem Gebet ständig einhergehen...*" (I,225-226).

Die Orthodoxie ist unter anderem dadurch charakterisiert, dass sie als wahr und richtig nur das anerkennt, was in der Heiligen Überlieferung der Kirche bestätigt ist, also in der Lehre der Heiligen Väter, in ihrer Gesamterfahrung der Gotteserkenntnis. Eine Abweichung vom Weg der Väter ist ausreichender Beweis der Irrigkeit jeder neuen Lehre und jeder neuen Erfahrung. Gerade diese Vorgehensweise hat der Orthodoxen Kirche die Möglichkeit gegeben, innerhalb von zweitausend Jahren sowohl die Wahrheit des Glaubens als auch die Wahrheit des spirituellen Lebens zu bewahren.

Heutzutage gewinnt dieses Kriterium enorme Wichtigkeit, da die patristische Erfahrung im Bewusstsein der modernen Christen immer mehr verloren geht, und zwar unter dem Einfluss der nicht-orthodoxen westlichen Asketik, der alten und den neuen mystischen und okkulten Lehren sowie diverser charismatischer Bewegungen - also durch nicht-kirchliche Erfahrungen. Daher kann nur ein Vergleich dieser neuen „spirituellen“ Wege mit denen der Heiligen Väter ihre Natur und ihren wirklichen Wert zeigen.

Die Kenntnisse über die Gesetze des spirituellen Lebens und die Gefahren, die auf dem Wege eines Christen liegen, sind eine der wichtigsten Voraussetzungen dafür, dass himmlische Jerusalem wirklich zu erreichen. Diese geistigen Kenntnisse gewinnen heutzutage eine enorme Wichtigkeit, da einerseits alle möglichen „Spiritualitäten“ in unzähligen Varianten wie reißende Ströme in Russland einfallen und andererseits die patristische Auffassung der Geistigkeit, des spirituellen Lebens und der Weisheit der Anwendung ihrer Gesetze an die Psychologie und die Kräfte des modernen Menschen aus unterschiedlichen Gründe sehr rar wird. Fehlende Kenntnisse dieser Gesetze führt dazu, dass viele, sogar die in gutem Glauben Suchenden, sich oft für äußere *Formen* der Geistigkeit begeistern, die attraktiv, aber von der Heiligen Überlieferung der Kirche in ihrem Wesen weit entfernt sind. Im Ergebnis bleiben sie bestenfalls ohne Früchte, schlimmstenfalls führen sie in Sekten, in denen die Seelen zugrunde gerichtet und die physikalische und psychische Gesundheit beschädigt werden. All das hat weitgehende und ernsthafte Folgen, nicht nur für das Leben der Verleiteten, sondern auch für das Leben der gesamten Kirche und der ganzen Gesellschaft.

Um sich dessen zu vergewissern, reicht es aus, sich das Meer der pseudospirituellen Literatur anzusehen, die nun nicht auf den Theken irgendwelcher profanen Geschäfte, sondern auch in vielen kirchlichen Läden verkauft wird^[18]. Sie propagiert eindringlich ein Leben, das den patristischen Anweisungen, die der Heilige Hierarch Ignatius so klar und präzise in seinen Werken dargestellt hat,

prinzipiell zuwiderläuft.

Dieser Prozess der Abweichung von der Heiligen Überlieferung der Kirche, von den festen Anweisungen der Heiligen Väter über das Wesen des Mönchtums, über Gebet, Gehorsam und alle anderen Grundpfeiler des spirituellen Lebens, wird immer stärker. Die Mahnungen der Heiligen Väter über die *Prelest*, die einen Eiferer, der den Geboten der Väter zuwiderhandelt und den eigenen Weg des Gebets beschreitet, leicht befällt, geraten Immer tiefer in Vergessenheit, immer wieder werden als sekundär betrachtet.

Als Beispiel eines solchen neuen Weges, wie es sie in der heutigen Orthodoxie zuhauf gibt, kann das Buch „Γέροντος Πορφυρίου Καυσοκαλυβίτου - Βίος και Λόγοι (Kloster Chrysopigi (Μονή Χρυσοπηγής) [Hrsg.] [deutsch: [Altvater Porphyrios von Kavsokalyvia - Leben und Lehre](#) (Kloster Chrysopigi, 2006); russ.: «Старец Порфирий Кавсокаливит. Житие и слова» (Малоярославец, 2006)] dienen.

Hier sind einige Beispiele daraus:

1. Der Starez [Porphyrios \[von Kavsokalyvia\]](#) berichtet über ein übernatürliches Ereignis, das in seiner Jugend geschehen sein soll: „Mit Überzeugtheit kann eines gesagt werden: der Starez Dimas übertrug mir die Gabe des Gebets und der Hellsichtigkeit in diesen Stunden, als ich in der Halle der Kavsokalyvia-Domkirche zu Ehre der Heiligen Dreieit betete". (Bemerken wir, dass Starez Dimas an jenem Augenblick nicht einmal über die Anwesenheit Porphyrios' wusste). Diese Überzeugtheit von Vater Porphyrios betrifft eine der ernsthaften Frage des spirituellen Lebens innerhalb der Orthodoxie: wann und wie kann ein Christ derartige Gaben Gottes erhalten? Die patristische Lehre spricht dazu ganz eindeutig: Der Herr und nur der Herr, aber nicht ein Mensch, wie heilig dieser auch immer sein mag, kann einem Gläubigen die charismatischen Gaben des Gebets, der Hellsichtigkeit, der Wunderwirkung usw. geben. Innerhalb der ganzen zweitausendjährigen Geschichte der Kirche ist es nie so gewesen, dass ein Mensch einem anderen Menschen derartige Gaben Gottes übergeben hat. Außerdem gibt Gott sie auch nur nach langem Üben (Podvig) im richtigen spirituellen Leben, und nicht aufgrund der Nachahmung des Gebets eines Starzen.

Im Gegensatz dazu existiert in den heidnischen Religionen tatsächlich die Übertragung besonderer okkulten Fähigkeiten vom Lehrer auf den Schüler (und ist dabei notwendigermaßen bewusst). In welcher Beziehung steht aber solche *Übertragung* mit den Göttlichen Geistesgaben? Und was bedeutet in diesem Falle die Mitteilung, die Vater Porphyrios mit *Überzeugtheit* von sich gibt?

2. Wie ist die Lehre von Vater Porphyrios über das spirituelle Leben selbst? „*Zwei Wege führen uns zu Gott: der harte und ermüdende Weg der harten Kämpfen gegen das Böse, und der leichte Weg mittels der Liebe. Viele Menschen haben den harten Weg gewählt und Blut vergossen, um den Geist [Gottes] zu empfangen, bis sie die größte Tugend erreicht haben. Ich finde, dass der kürzeste und der sicherste Weg der Weg der Liebe ist. Ihm folge auch Du...*“.

Was ist das für ein wahrer Weg der Liebe, und worin besteht seine Leichtigkeit? Vater Porphyrios antwortet: „**Kämpfe nicht dafür, um die Dunkelheit aus der Zelle deiner Seele auszutreiben. Mach eine kleine Öffnung, damit das Licht hineindringt, und die Dunkelheit wird verschwinden. Dasselbe gilt in Bezug auf Leidenschaften und Schwächen. Bekriege sie nicht, sondern transformiere sie in Kraft, indem du das Böse verachtest... Es besteht keine Notwendigkeit, den Teufel oder die Hölle oder sonst etwas zu fürchten. Die Liebe zu Christus muss herrschen...**

Lasse alle Schwächen, damit der gegnerische Geist von ihnen nicht erfährt und nicht anfängt, dich zu quälen und in Schwermut zu versetzen. Gib dir keinerlei Mühe, dich von ihnen zu befreien...

Und sage nicht: „*Mein Gott, befreie mich* von diesem oder jenem“ - zum Beispiel, von Zorn oder Wehmut. **Es ist nicht gut, um irgendeine bestimmte Leidenschaft zu beten oder zu denken...**

Kämpfe nicht direkt die Verführung; erbitte nicht, dass diese weggehe; sage nicht: „*Mein Gott, schaffe sie weg!*“ (Hervorhebungen von uns - A.O.). All diese beharrlichen „Tue es nicht“ sind eine deutliche Kampfansage gegen das Evangelium und die Lehre der Heiligen Väter.

Christus gebietet, gegen die Sünde **bis aufs Blut** zu kämpfen^[19]: *wenn deine Hand dich ärgert [dir Anlass zur Sünde gibt^[20]], so haue sie ab... Und wenn dein Fuß dich ärgert [dir Anlass zur Sünde gibt], so haue ihn ab... Und wenn dein Auge dich ärgert [dir Anlass zur Sünde gibt], so wirf es weg. Es ist dir besser, einäugig in das Reich Gottes einzugehen, als mit zwei Augen in die Hölle des Feuers geworfen zu werden...* (Mk. 9, 43-47).

In der Großenfastenzeit ruft die Kirche dazu auf, nicht nur zu beten, sondern mit Niederwerfungen, um die Reinigung von *dem Müßiggang, dem Kleinmut, der Herrschsucht, der Geschwätzigkeit, der Verurteilung...*

Der Heilige Hierarch Ignatius nennt diesen „*leichten Weg mittels der Liebe*“ direkt eine seelentötende **Prelest**. Er schrieb: „*Es ist allen bekannt, was für eine Seelenplage den jüdischen Schriftgelehrten und Pharisäern aus ihrer falschen Seelenhaltung entstanden war: sie waren nicht nur Gott fremd, sondern auch seine rasenden Feinde und Gottesmörder geworden. Dieser Plage sind auch die Vorkämpfer des Gebets unterworfen, die aus ihren Übungen [Podwigen] die Buße herausgeworfen haben, die sich bemühen, im Herzen die Liebe zu Gott zu erregen, die sich anstrengen, den Genuss, die Entzückung zu verspüren... Diese Art von Prelest ist entsetzlich: sie ist ebenso seelentötend wie die erste, aber weniger deutlich; sie endet zwar selten in Wahnsinn und Selbstmord, aber verdirbt entschieden sowohl den Verstand als auch das Herz. Wegen der durch sie erzeugte Verstandesverfassung haben sie die Väter ‚Meinung‘ (мнение^[21]) genannt. Vor dieser Art von Prelest warnt der Heilige Apostel Paulus (Kol. 2,18)*“. (Band 1, 247).

Athos-Starez Ephraim (Moraitis) treibt in seinem Buch «*Отеческие советы*» (Саратов, 2006) [Counsels from the Holy Mountain: Selected from the Letters and Homilies of Elder Ephraim. By Elder Ephraim. Florence, Arizona: St Anthony's Greek Orthodox Monastery, 1999]: „**Kämpfe, mein Kind, da der Weg Gottes nah und dornig ist - er ist nicht an sich so, sondern aufgrund unserer Leidenschaften... mögen wir eine große Mühe leisten, und mögen unsere Hände bluten, und unser Körper mit Schweiß bedeckt sein. (...) *Spende deinen Leidenschaften kein Futter durch dein Nachgeben... Streng dich jetzt an, so sehr du nur kannst; denn wenn deine Leidenschaften ohne Kontrolle bleiben, werden sie mit der Zeit quasi zu deiner zweiten Natur; und dann versuche einmal, sie zu beherrschen!* Aber wenn du jetzt gegen die Leidenschaften gesetzmäßig kämpfst, wie es dir empfohlen wird, dann wirst du dich befreien (...) *Um der Liebe Christi willen, kämpft mit der gesamten Kraft der Seele... Mögen wir kämpfen, auf dass wir Gefäße des Gekreuzigten werden... Mögen wir stark kämpfen...*“ (S. 224, 227, 243) (hervorgehoben von uns - A.O.).**

Und wozu ruft Vater Porphyrios auf? *Lasse allen Schwächen. Gib dir keinerlei Mühe, dich von ihnen zu befreien. Und sage nicht:* „*Mein Gott, befreie mich* von diesem oder jenem“ - zum Beispiel von Zorn oder Wehmut. **Es ist nicht gut, um irgendeine bestimmte Leidenschaft zu beten oder zu denken!**

Gib dir keinerlei Mühe, dich von ihnen zu befreien... Und sage nicht: „*Mein Gott, befreie mich* von diesem oder jenem“ - zum Beispiel, von Zorn oder Wehmut. **Es ist nicht gut, um irgendeine**

bestimmte Leidenschaft zu beten oder zu denken... Kämpfe nicht gegen direkt die Verführung; erbitte nicht, dass

Daher ist es gar nicht erstaunlich, dass Vater Porphyrios, indem er zum *leichten* Wege aufruft, vergisst, was im spirituellen Leben das Wichtigste ist - die Buße, die alle Heiligen Väter als die wichtigste Bedingung der Erlösung lehren, und ohne die das spirituelle Leben keinem Menschen möglich ist. Der [Hl. Markus der Asket](#) sagt, dass „*die Buße kein Ende hat, bis zum Tode, sowohl für die Kleinen als auch für die Großen!*“; der Hl. Isaak der Syrer sagt: „... *es gibt keine Tugend, die höher als die Buße ist. Bußen kann nie die Perfektion erreichen. (...) Jede Stunde müssen wir wissen, dass wir in diesen 24 Stunden des Tages und der Nacht Buße tun müssen*“; der Hl. Hierarch Ignatius: „*die Buße ist die einzige Tür, mittels deren es möglich ist, Gottes heilsame Weide zu erlangen. Demjenigen, der die Buße vernachlässigt, ist alles Gute fremd*“ (6, 155).

3. Vater Porphyrios ruft dazu auf, statt dem *harten und ermüdenden Weg des Kampfes gegen das Böse* den *leichten Wege der Liebe* zu beschreiten. Aber was für Liebe ist das, und wie wird sie erreicht? Davon steht bei ihm kein Wort. Und das ist verständlich, denn die wahre Liebe zu Gott und den Nächsten wird nur **durch den Kampf** gegen die Leidenschaften, Schwächen und Verführungen, sowie auch durch die Erfüllung der Gebote Gottes und die Buße erlangt. Der Herr hat direkt gesagt: Wenn ihr mich liebet, so haltet meine Gebote (Joh. 14,15). Wie dürfte dann jene Liebe zu Gott bewertet werden, die Vater Porphyrios dem Kampf gegen die Leidenschaften entgegensetzt?

Möglicherweise wurde diese Frage mit der größt möglichen Genauigkeit und Kraft vom Hl. Isaak dem Syrer beantwortet: „*Es gibt keinen Weg, die Göttliche Liebe in der Seele zu erregen, (...) bevor die Leidenschaften nicht besiegt sind. Du hast gesagt, dass deine Seele die Leidenschaften noch nicht besiegt hatte und trotzdem begonnen hat, Gott zu lieben; und darin gibt es keine Ordnung. Wer sagt, dass er die Leidenschaften noch nicht bekämpft und trotzdem begonnen habe, Gott zu lieben, von dem weiß ich nicht, was er redet. Du würdest sagen: ich habe nicht gesagt, ich „liebe“, sondern „ich habe begonnen, die Liebe zu lieben“. Aber auch das findet nicht statt, wenn die Seele die Reinheit nicht erreicht hat. Wenn du es aber nur schön daher gesagt hast, dann bist du nicht der Einzige, der so spricht; jeder behauptet ja, dass er sich wünsche, Gott zu lieben... Und dieses Wort spricht jeder wie ein eigenes Wort aus, doch beim Aussprechen solcher Worte bewegt sich nur die Zunge, aber die Seele empfindet nicht, was sie sagt*“ [22].

So ist das Gesetz des spirituellen Lebens, so ist die sich nicht irrende Stimme der Heiligen Überlieferung der Kirche: „*es gibt keinen Weg dafür, dass sich die Göttliche Liebe in der Seele zu erregen, (...) bevor die Leidenschaften nicht besiegt sind!*“

Daher ist es verständlich, aus welcher Quelle Vater Porphyrios seine erschütternden „Offenbarungen“ erhalten hat - *nicht kämpfen, nicht bekriegen, sich gegen Leidenschaften, Schwächen, Verführungen, gegen das Böse und das Finsternis keinerlei Mühe machen, sondern dem leichten Weg der Liebe zu gehen*. Diese Quelle ist die **Schwärmerei**, und dieser „Weg“ ist im Westen längst bekannt. Dagegen haben sowohl die alten als auch die späteren Väter, darunter auch die russischen, mit aller Kraft gewarnt. Dieser irrige Weg haben sich katholische Asketen aller Heiligkeitsränge, und danach auch die Protestanten, tief zu Eigen gemacht. In ihrer „Vergessenheit“ über die Bereinigung des Herzens von den Leidenschaften rufen sie die Christen sofort dazu auf, sich mit ihrer „Liebe“ an Christus zu versteigen. Und mit dieser ihren Mühelosigkeit und Süße der verträumten Liebe fangen sie viele von „diesen Kleinen“. Vor diesem Weg habe die Väter gewarnt: „*Siehst du einen Jungen, der in den Himmel fliegt, so ziehe ihn an den Beinen auf die Erde hinunter!*“

Eine der wichtigsten Ursachen der so deutlich ausgeprägten **antiasketischen** Lehre über das spirituelle Leben, zu der Vater Porphyrios seine Zöglinge so eindringlich aufruft, sind seine fehlenden Kenntnisse über die patristische spirituelle Lebenserfahrung. Sein „Weg“ verläuft direkt im Rinnsal solcher großen katholischen „Heiligen“ wie Franz von Assisi, Caterina da Siena, Teresa de Ávila, Thérèse von Lisieux und vielen anderen, die über die Väter der *Philokalie* in Unkenntnis gewesen waren und ihren eigenen träumerischen Weg beschritten hatten. Auch Vater Porphyrios gesteht selbst seine fehlenden Kenntnisse über die Heiligen Väter: „*Nach wie vor mag ich die Bücher, die von den Heiligen Vätern geschrieben sind, die von Johannes Chrysostomos, von Basilios, Gregor dem Theologen, Gregor von Nyssa, Gregor Palamas und den anderen. Aber, ich sage es dir ehrlich, ich habe sie nicht gelesen...*“. Wie kann denn einer das mögen, was er nicht gelesen hat? - In den Träumen ist alles möglich.

Eine tiefe Bewertung des *leichten Weges* durch den Heiligen Hierarchen Ignatius findet sich in seiner Charakteristik des Buches „*De imitatione Christi*“ von Thomas von Kempen: „*Dieses Buch führt seine Leser direkt zur Gemeinschaft mit Gott, ohne die Vorreinigung durch die Buße. Deshalb weckt sie eine besondere Sympathie in Menschen, die leidenschaftlich und über den Weg der Buße im Unbewussten sind, die vor der Selbsttäuschung und der Prelest nicht sicher sind, die in der richtigen Lebensführung durch die Lehre der Heiligen Väter der Orthodoxen Kirche nicht gelehrt sind. Das Buch übt eine starke Wirkung auf das Blut und die Nerven aus, es erregt sie - und deshalb gefällt es besonders Menschen, die durch die Sinnlichkeit verklavt sind, da das Buch sich genießen lässt, ohne dass auf den primitiven Genuss der Sinnlichkeit verzichtet zu haben*“ (Band 1, S. 255).

[1] In Deutscher Übersetzung: „[Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers](#)“. (Anm.d.Ü.)

[2] Das kirchenslawische Wort „**Prelest**“ (russ.: прелесть, wrt.: „All-Lüge“), auch heute noch in Bezug auf spirituelles Leben viel verwendet, bedeutet „Irrnis, Täuschung, Verleitung, Blendwerk, Lüge, Betrug“ und ist ein Begriff, zu dem es in den europäischen Sprachen kein Äquivalent gibt. Es wird als „spirituelle Täuschung“ ("spiritual delusion"), „spirituelles Irrtum“ ("spiritual deception") oder "Illusion" übersetzt, also die irriige Annahme einer Illusion als Wirklichkeit im Gegensatz zu spiritueller Nüchternheit. Konnotativ beinhaltet „Prelest“ die Verlockung in dem Sinne, wie die Schlange Eva über die verbotene Frucht täuschte. Vgl. dazu: „Wir sind alle in Prelest“ von Hl. Ignatius Brjantschaninow. Außerhalb des spirituellen Kontexts wird dieses Wort auf Russisch häufig im Sinne von „Charme“, „Attraktivität“ verwendet. Mehr dazu s. unter <http://www.orthopedia.de/index.php/Prelest>.(Anm.d.Ü.)

[3] Hier und im Weiteren erfolgen die Verweise auf die Schriftwerke des Heiligen Hierarchen Ignatios [im russischen Originaltext] laut der Auflage: St.Petersburg, 1905.

[4] Vater Charalampos Dionusiates (1910-2000) war Athos-Asket und Jünger des bekannten Athos-Starzen [Joseph dem Hesychasten](#). (Anm.d.Ü.)

[5] Vgl. 1 Thess.5,17. (Anm.d.Ü.)

[6] Hier und im Weiteren ist es auf „Aufrichtige Erzählungen eines Pilgers an seinen geistlichen Vater“ («Откровенные рассказы странника духовному отцу своему») nach der Auflage von: YMKA-PRESS. Paris.1973.

[7] In der Übung des Jesusgebets gibt es einen eigenen Anfang, einen eigenen Fortschritt und ein eigenes Ende, das endlos ist. Es ist notwendig, die Übung am Anfang zu beginnen, nicht an der Mitte und nicht am Ende...

In der Mitte beginnen solche Neueinsteiger, die, nachdem sie eine Belehrung gelesen haben, (...) die den Vätern gegeben worden war, die das Schweigen praktizierten, (...) diese Belehrung unbedachterweise zur Richtlinie ihrer Tätigkeit machen. In der Mitte beginnen diejenigen, die sich ohne jegliche Vorbereitung bemühen, mit ihrem Verstand in den Tempel des Herzens hinaufzusteigen und von dort das Gebet darzubringen. Am Ende beginnen diejenigen, die versuchen, in sich umgehend die segenspendende Süße (...) zu erwecken. (...) In der Übung des Jesusgebets soll am Anfang angefangen werden, also (...) damit, das Gebet mit Aufmerksamkeit und Ehrfurcht und zum Zwecke der Buße darzubringen, mit dem einzigen Zweck, dass diese drei Eigenschaften mit dem Gebet ständig einhergehen... Für die Wohlordnung der Sittlichkeit im Einklang mit der Lehre des Evangeliums ist besondere und eifrigste Obsorge zu tragen... Nur auf die Sittlichkeit, die durch die Gebote des Evangeliums wohlgestaltet ist, (...) kann (...) der immaterielle Tempel des gottgefälligen Gebets errichtet werden. Vergeblich ist die Mühe desjenigen, der auf Sand baut, also auf einer leichten, schwankenden Sittlichkeit. (Hl. Erleuchter Ignatius (Brjantschaninow: Über das Jesusgebet. Das Gespräch eines Starzen mit einem Jünger I, 225-226). (Anm.d.Ü.)

[8] Vgl. Ps.50, 19. (Anm.d.Ü.)

[9] Prof. Dr. Alexei Osipov betonte in seinen anderen Werken mehrmals, dass ein Mensch nur dann fähig ist, ein Christ zu sein, wenn er einsieht, dass er (und nicht nur die Anderen) - also sein Geist, seine Seele und sein Körper - durch die nach der Ursünde erfolgte Beschädigung der menschlichen Natur krank, also sterblich, verweslich und sündhaft ist und daher leidet. In diesem Leiden sehnt sich der Mensch nach dem Heiland, also nach Gott, der in der Orthodoxie, im Gegenteil zu anderen Konfessionen, weder als gerechter Bestrafer noch als allesverzeihender Rechtfertiger, sondern u.a. als Heiler angesehen wird. Ein Mensch, der die schmerzende, zerstörerische Wirkung der Leidenschaften in sich selbst nicht erkennt und selbstzufrieden ist, braucht den Erlöser in der Regel nicht, was die freiwillige Einigung mit Gott ausschließt. Erst nachdem die Krankheit erkannt ist, kann die Heilung beginnen. Die Erkenntnis der eigenen Schwäche, der Beschädigung der menschlichen Natur, wird durch das Bemühen erreicht, die im Evangelium aufgezeichneten Gebote Gottes zu erfüllen. Ohne diese Erkenntnis ist Rettung unmöglich.

Also, laut der patristischen Überlieferung ist der erste Schritt zur Rettung, zur Erkenntnis Gottes und zur Vergöttlichung (wobei die Orthodoxie diese Begriffe in mehreren Hinsichten als Synonyme betrachtet) eben die durch das Gebet von Gott verliehene Gabe, die eigenen Sünden zu erkennen. Dieser Schritt des spirituellen Lebens entspricht dem, was Jesus in den zwei ersten göttlichen Seligpreisungen als Zustand der „Armen im Geiste“ und „über die eigenen Fehlritte Trauernden“ bezeichnet. Die weitere Erkenntnis Gottes erfolgt ebenfalls durch die Erfüllung seiner im Evangelium aufgezeichneten Gebote. (Anm.d.Ü.)

[10] Мнение, vom Verb „мнить“ (wähnen). (Anm.d.Ü.)

[11] Dieses Thema bedarf einer speziellen Analyse.

[12] Собрание писем свт. Игнатия Брянчанинова. М.-СПб. 1995. №276.

[13] In dieser Hinsicht sei auf das Buch einer bekannten protestantischen Schriftstellerin

hingewiesen: **J. Guyon** „Le Moyen Court Et Autres Écrits Spirituels" [russische Auflage: „Краткий и легчайший способ молиться, коим каждый легко может приобрести внутреннюю, сердечную Молитву и достигнуть чрез то высокого совершенства", СПб. 1822.].

[14] Св. Феофан. Собрание писем. Выпуск 5. №824. М. 1899. С. 110.

[15] Ebd. №825. С.112.

[16] „Seine Zunge hat wie ein kleiner Motor das einsilbige Jesusgebet pausenlos wiederholt" (s. 190).

[17] Свами Нараянананда. Практические наставления по достижению Самадхи. М., 2003, с. 70 - 73.

[18] Hier sind einige der „spirituellen" Schriften der letzten Jahre. Г.П. Дурасов. «Богом данная Макария»; Татьяна Гроян. «Царский архиерей»; Иеромонах Трифон. «Чудеса последнего времени»; С.Г. Залесский. «По вере вашей да будет вам. Об иконе Божией Матери, именуемой "Воскрешающая Русь"; А.Г. Чахвадзе. «Окно в мир горний: явления, чудеса и молитвы последних времен»; «Русь Православная»; "Духовные беседы и наставления старца Антония"; С. Девятова. Очерк «Пензенский старец Алексей» в книге «Православные старцы 20 века»; иеромонах Гавриил. «Пензенский старец Алексей. Приидите ко мне все труждающиеся...»; Схимонахиня Антония. «Я испытал тебя в горниле страдания»; В.П. Филимонов. «Но избави нас от лукаваго ...»; «Угодница Божия Пелагия Рязанская»; «Ах, мама, маменька»; «Встреча с вечностью» (Videokassette und DVDs); Лучезарный батюшка. Воспоминания об игумене Гурии (Чезлове).

[19] Vgl. Hebr.12,4: „Ihr habt noch nicht, wider die Sünde ankämpfend, bis aufs Blut widerstanden." (Anm.d.Ü.)

[20] Nach der Revidierten Elberfelder-Übersetzung. (Anm.d.Ü.)

[21] Мнение, vom Verb „мнить" (wähnen; einbilden). (Anm.d.Ü.)

[22] Исаак Сирий, св. Слова подвижнические. М. 1858. Сл. 55.