



Der Hl. Ignatius Brinjantschaninov über das Jesusgebet

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich über mich Sünder (Sünderin)!

Das Gebet ist, als Tochter des Einhaltens der Gebote des Evangeliums, der Zusammenhalt und die Mutter aller guten Werke, nach der allgemeinen Meinung der heiligen Väter...

Das Gebet gebärt gute Werke, durch die Verbindung des menschlichen Geistes mit dem Geist des Herrn.

Der Friede Christi ist die Quelle des ununterbrochenen gedanklichen, herzlichen, geistigen, gesegneten, seelischen Gebets, die hervorgebracht wird aus dem ganzen Wesen des Menschen, durch die Wirkung des Heiligen Geistes: Der Friede Christi ist die ewige Quelle der gesegneten Demut Christi, die den Menschenverstand

übersteigt. Die Wahrheit spricht derjenige, der sagt, dass das Gebet gesegnete Demut ist und gesegnete Demut ununterbrochenes Gebet.

Wer mit fortwährender Aufmerksamkeit (*Wachsamkeit*) das Gebet stehend betet und die Worte laut oder flüsternd ausspricht, je nach Notwendigkeit, und den Verstand in die Worte mit einschließt, wer im fortschreitenden Gebet alle Gedanken und Träumereien ständig ablehnt, nicht nur sündige und beunruhigende, sondern auch gute, dem gibt der gnädige Gott zu seiner Zeit das Herzens- und Geistesgebet.

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 leicht zu Selbstbetrug und dämonischer Täuschung. Zur Erreichung der segenspendenden Demut gibt es aber nur einen Weg: „*Die sorgfältige Erfüllung der Gebote Christi lehrt den Menschen sein Unvermögen.*“

Wenn die Heiligen Väter der Ostkirche, 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...

Die Erkenntnis der eigenen Sündhaftigkeit und die aus ihr geborene Buße sind ein Werk, das auf Erden kein Ende hat.

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 (*wachsam*) ist und das Herz mit dem Verstand mitfühlt.

Die Praxis des Jesusgebets beinhaltet zwei Hauptabschnitte bzw. Phasen, die das reine Gebet zum Abschluss haben...:

a) In der ersten Phase 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...

Die ersten Früchte des Gebets bestehen in Aufmerksamkeit und Rührung... Des Weiteren ist die Frucht des Gebets das sich erweiternde **Sehen eigener Fehlritte** und der eigenen Sündhaftigkeit, wodurch die Rührung sich verstärkt und sich in Tränen verwandelt.

b) In der zweiten Phase zeigt die Gnade Gottes ihre Anwesenheit und ihre Wirkung

spürbar auf, indem sie den Verstand mit dem Herzen verbindet und die Möglichkeit liefert zu beten ohne dabei herum zu schweifen oder, was dasselbe ist, sich abzulenken, mit Tränen und Wärme im Herzen; dabei verlieren die sündhaften Gedanken ihre zwingende Gewalt über den Verstand. Um den zweiten Zustand zu erreichen, ist es notwendig, den ersten durch zu leben, die Gründlichkeit des eigenen Willens zu offenbaren und zu beweisen und mit Ausharren Frucht zu bringen (*vgl. Lk 8, 15*)... Die Seelenkraft und der Zweck des Gebets soll in beiden Zuständen **die Buße** sein.

Anfänger müssen das Gebet zurückhaltend, aber häufig einüben... Die Beibehaltung der Aufmerksamkeit (*Wachsamkeit*) während des Gebets, wird besonders durch das (*langsame*) Sprechen der Gebetsworte ohne Hast gefördert.

Zunächst setze dir zur Regel, einhundert Jesus-Gebete 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.

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.

Die wesentlichen Bestandteile dieses Gebets lauten wie folgt:

- Aufmerksamkeit,
- Einschließung des Verstandes in die Gebetsworte,
- keinerlei Hast bei ihrem Sprechen
- sowie Zerknirschung des Geistes.

Für einen Anfänger ist die Suche nach einer Herzensstelle, also die Suche danach, in sich selbst die offensichtliche Wirkung der Gnade früh und vorzeitig aufzudecken, eine sehr fehlerhafte Initiative, die die Ordnung bzw. das System der [spirituellen]

Wissenschaft verzerrt. Dies ist eine hochmütige und irrsinnige Initiative! ...
Hier ist mein Testament für dich: **Suche keine Herzens-Stelle!**

Suche im Gebet kein Vergnügen; es gebührt einem Sünder gar nicht. Der Wunsch eines Sünders Vergnügen zu empfinden, ist schon Selbsttäuschung. Verlange danach, dass dein totes, versteinertes Herz lebendig wird, damit es sich der Empfindung der eigenen Sündhaftigkeit, des eigenen Falls, der eigenen Nichtigkeit öffnet, damit es diese erkennt und sie selbstlos und offen anerkennt. Dann wird in dir die wahre Frucht des Gebets aufleuchten, und zwar dies: **die wahre Buße.**

Mögen wir uns nicht bei unserem Gebet in die Suche nach Vergnügen stürzen! ... Die Suche ist an sich bereits eine Täuschung, eine Verführung...

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 Einbildung, in der sich der Stolz verbirgt. Und auf den Stolz folgt auf dem Fuße der Irrtum. Der Irrtum existiert bereits in der Einbildung, er 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. Die unbedachte, erhitzte Bestrebung, das segenspendende Herzensgebet in sich selbst zu entdecken, ist verboten. Diese Bestrebung rührt entweder von Ignoranz oder unzureichendem Wissen und einer hochmütigen Annahme der eigenen Fähigkeit und Würdigkeit zum segenspendenden Gebet her...

Alle Arten der dämonischen Irrtümer entstehen dadurch, dass in die Grundlage des Gebets keine Buße hingelegt wird und dass die Buße nicht zur Quelle, zur Seelenkraft, zum Zweck des Gebets geworden ist...

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 den Irrtum, welche Gebetsmethode er auch immer betreibt, sei es Psalmensingen oder Jesusgebet...

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...

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 Wolllust, 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.

Nur die vollkommenen Christen schaffen es, ohne Zorn und zweifelnde Überlegung zu beten (vgl. 1 Tim 2, 8), also im tiefsten Frieden, in der reinsten Liebe für den Nächsten, ohne jegliche Dünkel und Verurteilung, ohne Ablenkung durch fremde Gedanken und Träume (*ohne Überlegung*)... Offensichtlich kann das unablässige Gebet einem neu-eingestiegenen jungen Mönch nicht ziemen; aber um zu seiner Zeit zum unablässigen Gebet befähigt zu werden, sollte er sich das häufige Gebet angewöhnen.

Der Heilige Makarios der Große:

„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 erlangte Gnade oder, nachdem er sich verstiegen hat, verfällt er in den Stolz oder aber er... kommt nicht mehr fort und wächst nicht mehr (*geistlich*).“

Der Hl. Markus der Asket:

„Die Buße hat kein Ende bis zum Tod, sowohl für die Kleinen als auch für die Großen!“

Der Hl. Isaak der Syrer:

„... Es gibt keine Tugend, die höher als die Buße ist. Im Buße-Tun kann man 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. Bischof Ignatius Brinjantschaninov:

„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.“