

Briefe über das geistliche Leben



Hl. Theophan der Klausner
(1815-1894, Gedenktag 10./23. Januar)

Hl. Theophan der Klausner

***Briefe über das
geistliche Leben***

Die Unterschiede zwischen der Spiritualität
der Orthodoxen Kirche und jener
des westlichen Mystizismus

Übertragung aus dem Russischen:
Johannes A. Wolf



ORTHODOXE QUELLEN UND ZEUGNISSE

ORTHODOXE BASIS TEXTE 3

Hl. Theophan der Klausner (1815-1894): *Briefe über das geistliche Leben* (Письма о духовной жизни), unveränderter Nachdruck Moskau 1996.

Erstabdruck der deutschen Übersetzung in:

Der Schmale Pfad – Orthodoxe Quellen und Zeugnisse, Bände 1 bis 29, Apelern 2002-2009.

Übertragung aus dem russischen Original ins Deutsche von
Johannes A. Wolf

September 2021

Ikone auf der Titelseite:

Christus der Retter,

Ikone von **Andrej Rublëv**, 15. Jh., Rußland

© *der Übersetzung:*

Johannes A. Wolf

Großer Winkel 17 C, D-31552 Apelern.

Alle Rechte vorbehalten.

www.orthlit.de

Vorbemerkung des Übersetzers

Die vorliegenden Briefe des hl. Theophan des Klausners beziehen sich auf Briefe des Grafen Michail M. Speranskij, die 1870 in der Zeitschrift „Russisches Archiv“ veröffentlicht wurden. Die Redaktion dieser Zeitschrift hatte den gelehrten Einsiedlerbischof Theophan gebeten, diese Briefe zu kommentieren.

Graf M. Speranskij (1772-1839) war ein hoher Staatsmann am Hofe Alexander I. und später Nikolaus I. und trug wesentlich zur Reform des russischen Staatswesens bei. Außerdem war er akademischer Gelehrter und Herausgeber von Gesetzsammlungen. Er war der Sohn eines Priesters, geriet unter den Einfluß der Aufklärung und wandte sich dann dem westlichen, „theosophischen“ Mystizismus (Böhme, Saint-Martin, Swedenborg) zu, der zu Beginn des 19. Jahrhunderts einen starken Einfluß auf die höheren gesellschaftlichen Kreise Rußlands ausübte. Er studierte Hebräisch und Deutsch (um die deutschen Mystiker besser lesen zu können) und korrespondierte mit Zar Alexander I. über „mystische Themen“. Durch seine Reformen schuf er sich viele Feinde, fiel in Ungnade und war 1810-1821 in sibirischer Verbannung, in der er allerdings weiter an seinen Projekten arbeitete. 1821 wurde er an den Zarenhof zurückberufen. In seinen späteren Lebensjahren wandte er sich den Kirchenvätern zu und gelangte – nach Theophans Darstellung – zu einer authentischen orthodoxen Haltung, wenn auch die Begriffe, die er verwendet, noch teilweise vom westlichen Mystizismus geprägt sind. Die „Briefe über das geistliche Leben“ des hl. Theophan sind daher gerade auch für unsere Zeit von besonderer Bedeutung, da der hl. Theophan in ihnen mit geradezu „chirurgischer Präzision“ den orthodoxen „schmalen Pfad der Rettung“, die Spiritualität der Orthodoxen Kirche, gegenüber jenen falschen oder verschwommenen Begriffen und Vorstellungen abgrenzt, die zu einer irrigen Spiritualität (russ. *prelest'*: Verblendung. Täuschung) führen, die kein Heil in sich birgt.

(Zu Speranskij, siehe: G. Florovsky, *Ways of Russian Theology*, Kap. 5, engl. Fassung: Myrobiblos Online Library of the Church of Greece).

Hl. Theophan der Klausner: Briefe über das geistliche Leben

Anstelle eines Vorworts

Die folgenden Briefe über das geistliche Leben wurden anlässlich der im „Russischen Archiv“ in der Januar-Broschüre des Jahres 1870 veröffentlichten Briefe des Grafen M. M. Speranskij abgefaßt.

Ich habe die Absicht, ein Bild des geistlichen Lebens in seinen verschiedenen Schattierungen vorzulegen. Die Briefe Speranskijs dienten nur als Anlaß dafür. Der einzige Wunsch bestand darin, jenen, die eifrig nach dem geistlichen Leben streben, teils einige notwendige Hinweise darzulegen und teils die Gelegenheit zu geben, sich selbst mit diesen Themen zu beschäftigen und zu durchdenken, wie sie im eigenen Leben anzuwenden sind.

E. F.
[Bischof Feofan]

BRIEFE ÜBER DAS GEISTLICHE LEBEN

Erster Brief

Sie möchten gern meine Meinung in bezug auf die Briefe von Graf Speranskij über das geistliche Leben erfahren. Mit Vergnügen erfülle ich Ihnen diesen Wunsch. Doch wappnen Sie sich mit Geduld, denn mich überkam das Verlangen, mich nicht auf kurze Notizen zu beschränken, sondern die Themen ausführlich zu besprechen, die in den erwähnten Briefen gestreift werden. Es erübrigt sich ja, darüber zu sprechen, was das für Themen sind, aber die Briefe sind auf eine Weise aufgebaut, daß sie unwillkürlich zur Betrachtung herausfordern.

Wie Sie sehen, befaßt sich Graf Speranskij mit dem geistlichen Leben. Ein Staatsbeamter, fast unablässig beschäftigt – bald mit administrativen Einrichtungen, bald mit der Verbesserung der Ordnung des staatlichen Lebens, fand er die Möglichkeit, im Geist und im Herzen fest in Gott zu verweilen, dem Allherrscher, überall Seienden, Allsehenden. Dies führte mich dazu, mich an die übliche Entschuldigung zu erinnern, hinter der weltliche Menschen ihre Unlust verbergen, sich, wie es sich gehört, um die Sache Gottes zu bemühen, die Angelegenheit der eigenen Rettung: „Wie soll man das schaffen!“ Speranskij entlarvt sie in der Tat, und nicht nur er allein, sondern auch viele andere. Soviel ich mich entsinne, hat auch Starez Vasilij diese Ausrede in seinen Vorreden zu den Kapiteln der *Dobrotoljubie* [*Philokalia*] über das geistige Tun bzw. das Gebet in den Darstellungen zur Lebensbeschreibung des Starez Paisij Njameckij [hl. Paisij Veličkovskij] entlarvt. „Siehe“, sagt er, „welch ein hohes Leben führten, die mit den Obliegenheiten der äußeren Dinge beschäftigt waren“ – und er zählt sie auf. Unter jenen war der Verwalter des Hauswesens eines Patriziers, welchen Symeon der neue Theologe in seiner Abhandlung über den Glauben erwähnt, die sich in der *Dobrotoljubie* befindet*. Unter jenen war Patriarch Photios, der mit den Angelegenheiten des Patriarchenamtes schon durch seine Arbeit als Staatssekretär vertraut war; so war es auch mit vielen

* Deutsch in: Klaus Dahme (Hrg.): *Byzantinische Mystik*, II, Salzburg 1995, S. 34ff.

anderen Patriarchen, in deren Händen die Verwaltung der kirchlichen, großenteils äußerlichen Angelegenheiten lag, mit denen sie reichlich beschäftigt waren. Starez Vasilij, der diese Menschen, die das geistliche Werk inmitten äußerer Verpflichtungen vollbracht hatten, aufzählte, hatte zu seiner Zeit die Absicht, Eiferer jener frommen Lebensweise darzustellen. Vielleicht wird es uns und Ihnen nun gelingen, irgend jemanden zu ähnlichen Erfahrungen zu bewegen, wie sie im Bild des geistlichen Lebens in den Briefen Speranskij's – natürlich gemäß dessen eigener Erfahrung – skizziert werden.

Daß Speranskij's Gedanken seiner eigenen Erfahrung entstammen, daß er über etwas spricht, womit er sich selbst befaßt hat – dies ist aus seinen Worten erkennbar. Er stellt das geistliche Leben wahrheitsgetreu und sehr vernünftig dar. Als ich diese Briefe das erste Mal flüchtig durchging, dachte ich, man müsse ihre Fehlerhaftigkeit aufzeigen; doch als ich alles Gesagte besser ergründete, erwies sich mein erster Ansatz als nicht gerechtfertigt. Was darin unrichtig ist, sind nur einige Begriffe und Phrasen, die nicht unseren Büchern entlehnt sind. Man muß diesen Ausdrücken nur den richtigen Sinn verleihen, den sie im Gedankengang haben müssen, und für Kritik bleibt kein Platz mehr. Es ist übrigens ein heikles Unterfangen, Gedanken über geistliche Themen zu kritisieren. Die verschiedenen geistigen Zustände, die bei den Übungen in den Stuben [d. h. in den Mönchszellen bzw. im „stillen Kämmerlein“] vor sich gehen, erfüllt von mannigfaltigen Gegenständen, werden unterschiedlich, entsprechend den verschiedenen Ausgangspunkten, wahrgenommen. Was der eine Übende sieht, sieht ein anderer nicht, weil es mit irgend etwas zugedeckt ist; und von dem, was er sieht, sieht er nur die Seite, die sich ihm zeigt und deren Charakteristik unähnlich der Charakteristik der gegenüberliegenden Seite sein kann, die einem anderen Beobachter sichtbar ist. Und sogar die allgemeine Übersicht kann von verschiedenen Orten, von denen aus geschaut wird, unterschiedlich sein; auch haben Licht und Schatten, die eigene Sehkraft und die Wechselbeziehung der Gegenstände zueinander einen Einfluß auf das, was der Betrachtende erkennt. All dies kann man auch auf jene, die über geistliche Themen schreiben, anwenden. Wenn ein Verfasser über seine Erfahrung schreibt, muß man sie so annehmen, wie er sie bezeugt. Es wäre ja ungerecht, ihn der Unaufrichtigkeit zu verdächtigen und ihn mit dem eigenen Maß zu messen. Nur Theoretiker, die in ihren Spekulationen selten die

Wahrheit treffen, unterliegen dem Urteil – und nicht dem Urteil der Spekulation, sondern der Erfahrung.

Bei all dem finde ich es ganz richtig, in Speranskijs Briefen die Anmerkungen über seine geistigen Zustände zu unterscheiden von Speranskijs eigenem Blickwinkel und seiner eigenen Ausdrucksweise. Die letzten beiden gehören Speranskij persönlich, die ersten sind allgemeines Eigentum. Ich meine, daß es möglich ist, anders über die eigenen Zustände zu denken, als sie zum Ausdruck zu bringen. Und wenn Sie einen Unterschied zwischen meinen Worten und jenen des Grafen Speranskij bemerken, so wird er diese unausweichliche Verschiedenartigkeit betreffen. Meine Ausführungen werden parallel zu den Ausführungen Speranskijs verlaufen. So werden zwei Bilder entstehen – das eine gegen das andere abgehoben. Der Unterschied zwischen den beiden wird vielleicht darin bestehen, daß es in dem einen Licht und Schatten geben wird und im anderen allgemeine Umrisse.

Mir kam der Gedanke, ob es nicht besser wäre, alles an einer Stelle zusammenzufassen, was Graf Speranskij über das geistliche Leben geäußert hat, um ihn selbst von dieser Seite aus vollständiger zu charakterisieren, als er im Rahmen seiner öffentlichen Tätigkeit charakterisiert worden ist. Doch dies würde uns zu einer langen und entfernten Mühe führen, und unterdessen würde es vielleicht auch nicht reichen, alles, was hierher gehörte, hinzuzufügen. Deshalb habe ich diesen nicht uninteressanten Gedanken beiseitegelegt und mich beeilt, Ihren Wunsch zu erfüllen und meine Ausführung auf den Kreis der Begriffe zu beschränken, die in den vorliegenden Briefen geäußert worden sind.

Der Verfasser des Vorworts zu Graf Speranskijs Briefen sagt, daß in ihnen der kontemplative *Quietismus* eines großen Arbeiters zum Ausdruck kommt. Ich halte inne bei dieser Phrase, um zu sagen, daß es nicht gestattet ist, dieses Wort, das eine unrechte Ausrichtung des inneren Lebens zum Ausdruck bringt, dem Mystizismus ähnlich, ohne Unterscheidung zu verwenden – wie jedes Mal, wenn ich auf irgendeine Ausführung über das geistliche Leben stoße: Das wahre christliche Leben ist doch ein verborgenes und geheimnisvolles Leben, das tiefe Ruhe verschafft. Speranskij war weder Quietist noch Mystiker, obgleich er mystische Worte spricht und seine Ausführungen sogar als mystische Theologie bezeichnet werden. Er war ein Mensch, der in sich das vollständige christliche Leben entfaltet hat

und mit einem Geist, der in Gott und dem Herrn Jesus Christus gefestigt war, alle übrigen Kräfte der Seele und des Körpers dem Dienst Gottes zuwandte, wobei er Seine Gebote unter allen Umständen seines Lebens erfüllte, zur Ehre Gottes und zu seiner Rettung und der Rettung seiner Brüder im Herrn. Solcherart ist die Norm der christlichen Vollkommenheit, und er näherte sich ihr, soweit sie für einen Menschen im Familienleben und im administrativen und staatlichen Wirkungskreis zugänglich ist. Als anschauliche Rechtfertigung gegen den Vorwurf des Quietismus und des Mystizismus dienen seine Hinwendung im Gebet an die Mutter Gottes, an den Schutzengel, sein Fasten, seine Beichten und die Teilnahme an der hl. Kommunion und um so mehr seine Lektüre der Heiligenleben. Dies alles sind Beschäftigungen und Tätigkeiten, denen ein schlechter Mystiker und Quietist seine Zustimmung versagt. Was die Wortwahl nach der Sprache der westlichen Mystiker betrifft, so rührt dies wahrscheinlich daher, daß er an eine Person schrieb, der nur westliche Schriften über das innere Leben bekannt waren, und daß er sich vielleicht sprachliche Wendungen daraus unwillkürlich aneignete, als er zusammen mit jener Person diese Texte übersetzte. Aber seine eigene Sprache war natürlich die Sprache der Orthodoxen Kirche, die Sprache der Hl. Väter und der *Dobrotoljubie*, über die er selbst in seinen Briefen spricht. So vermied Graf Speranskij auch ein Abweichen von der Wahrheit, da er von vornherein aus diesen zuverlässigen Quellen die genaue Charakteristik des verborgenen Lebens in Christo kannte und nicht auf das achtete, was er in den Schriften der westlichen Verfasser, die voller Irrtümer sind, las. Er bewahrte die Nüchternheit des Denkens, wie auch der Verfasser des Vorworts schreibt, das heißt, eine vernünftige Ansicht über das innerliche Leben in Christo, und er konnte eine wahrheitsgetreue Grenze zwischen dem, was es ist, und jenem ziehen, wie es die Pseudomystiker darstellen.

Mystizismus und Quietismus sind krankhafte Abkömmlinge einer falschen religiösen Ausrichtung. Sie erschienen und waren nur möglich im Westen, in den von der hl. Kirche abgefallenen christlichen Gemeinschaften, und vorherrschend in der Zeit des geistigen Aufruhrs, der von den Protestanten und Reformatoren ausgelöst wurde. Sie suchten eine gute Sache – lebendige Gemeinschaft mit Gott –, aber sie bemühten sich nicht, Ihn zu finden, sondern vor allem vertrauten sie auf die eigenen Kräfte und darauf, daß einem

das Recht zustünde, von Gott Barmherzigkeit zu erwarten und es einem gebühre, das, was diese Barmherzigkeit gibt, zu empfangen. In den Anspannungen dieser von sich selbst überzeugten Eigeninitiative blühte die Phantasie auf und brachte eine träumerische Erwartung hervor, welche sie – wie Heißbegehrtes – bald als erfüllt darstellten und meinten, das Ziel der Mühen sei bereits erreicht. Dies alles wurde in den verlockendsten Farben ausgemalt, und es präsentierte sich in den Bildern derer, die sich in geistiger Verblendung [russ. *prélest'*] befinden, in den Träumereien unwirklicher Betrachtungen. Ihre Schriften sind verlockend, denn sie handeln von Gegenständen, die für das Herz kostbar sind, doch sie bezaubern nur, bewirken aber nichts. Das ist das für sie alle kennzeichnende Merkmal.

Das wahre Leben in Christo ist ein verborgenes, geheimnisvolles (mystisches) Leben. Der Apostel Paulus nennt es: *mit Christus in Gott verborgenes Leben* (Kol 3,3). Der Apostel Petrus nennt es: *der verborgene Mensch des Herzens* (1 Petr 3,4). Der Erlöser Selbst spricht: *Das Reich Gottes ist (inwendig) in euch* (Lk 17,21). In seinem Erscheinen aber ist es sehr einfach. Es ist nicht bekannt, wie der [Heilige] Geist kommt und zur Reue anregt. Nachdem er diesen inneren Umschwung vollbracht hat, rüstet er das Herz des Gläubigen zu dem mit vielen Mühen verbundenen Kampf gegen die Leidenschaften, leitet es darin an und hilft.

Diesen Kampf haben alle [zu bestehen] – mehr oder weniger lang und schmerzhaft. Er führt zur Reinheit des Herzens, um derentwillen der gläubig sich Mühende sowohl des klarsten Erfassens der göttlichen Wahrheiten als auch der süßesten Empfindungen gewürdigt wird – jenes und anderes mit den im Evangelium und den apostolischen Schriften genau bestimmten Eigenschaften. Das letztere [d.h. die *süßesten Empfindungen*] erscheint schon wie ein Siegeskranz am Ende langer Mühen und vieler Erprobungen. Mystiker aber stoßen auch auf diesen höchsten Punkt der Vollkommenheit, direkt oder vorwiegend, doch sie schildern ihn, wie er sich in den Träumen ihrer Phantasie bebildert, immer in falschen Farben. Die Wahrheit kann einzig durch Erfahrung gesagt werden, nur durch das tatsächliche Kosten der geistlichen Güter; und die Mystiker versperren sich durch ihre Träumereien selbst den wahrhaftigen Weg dorthin. Im Gegenteil, in den Schriften der Väter wird am allerwenigsten über diese höchsten Zustände gesagt, aber alles über

die Mühen der Buße, des Kampfes mit den Leidenschaften und über verschiedene Begebenheiten in diesem Zusammenhang. Solcherart ist die *Dobrotoljubie*, aus der Speranskij gesunde Erkenntnisse über das in Christo verborgene Leben schöpft.

Zweiter Brief

Fahren wir fort mit einem Überblick über die Briefe. Der erste Brief ist reichlich dunkel, nicht in den Gedanken, sondern in den Termini, die fremder [d. h. nicht-orthodoxer] Herkunft sind. In ihnen spricht Speranskij über seine Entwicklung des wahren inneren Lebens, wobei er diesen Akt oder fortdauernden Zustand entweder als Eröffnung des innerlichen Reiches Gottes, als Zustand der Gnade, wie in diesem Brief, oder als Zustand der wahrnehmbaren Gottesgemeinschaft, wie im folgenden, bezeichnet.

Um zu verstehen, wie es sich gebührt, was dies für ein Zustand ist, werden wir einen authentischen Abriß des Verlaufs des geistlichen Lebens wiedergeben. Weder für den Verfasser des Briefes [Graf Speranskij] noch für diejenigen, die ihn gelesen haben, wäre das eigentlich nötig, denn für sie würde das schon durch die früheren Briefe oder im persönlichen Gespräch geklärt sein.

Es führen viele Wege sowohl zu ethisch guten Verfassungen als auch zu bösen, und sie sind sehr verschiedenartig, so daß es ein aussichtsloses Unterfangen wäre, wenn man sie alle deutlich zu umreißen oder zu schildern versuchte. Ich nehme die allergrößten Erscheinungen.

Wir alle - die rechtgläubigen Christen - empfangen die Gnade der Wiedergeburt im Mysterium der heiligen Taufe und die segenspendenden Gaben des Heiligen Geistes im Mysterium der Myronsalbung. Dies ist der Same des gnadenvoll geistlichen Lebens in Christo. In der Periode des Aufwachsens muß man zusammen mit der Entfaltung der natürlichen Kräfte der menschlichen Natur auch diese Anlage entwickeln, ähnlich wie der hl. Timotheus dem Gebot des hl. Apostels Paulus folgen sollte, der ihn anwies: *Entfache die Gnade Gottes, die dir durch die Auflegung meiner Hände zuteil geworden ist, wieder* (1 Tim 1,6; 2 Tim 4,14). Andernfalls geht der Same unter dem Druck ungueter Bewegungen und Ausrichtungen unseres Lebens nicht auf, wie dies häufig, wenn nicht großenteils zu sein pflegt.

Nehmen Sie folgenden Fall: Der Same des gnadenvoll geistlichen Lebens ist taub geworden, und Sie bekommen im nun erwachsenen und ins Leben hinausgehenden Menschen eine Person ohne den Geist des Lebens in Christo. Die Nachlässigkeit der Eltern und Erzieher, den Anfang, die Regel und die Anforderungen dieses Lebens zu entwickeln, und noch mehr die schlechten Vorbilder durch Erwachsene und Altersgenossen zu Hause und außerhalb lassen der Entfaltung aller Mängel unserer verletzten Natur völligen Freiraum. Wie aber der Jugendliche aufgewachsen ist, so beginnt er dann zu leben und zu handeln – unter dem Einfluß aller leidenschaftlichen Neigungen und Gewohnheiten, vor allem seiner eigenen besonderen Ausprägungen, denn nicht bei allen ist alles. Es ist Zorn in ihm, Gewinn- und Genußsucht, Stolz, Neid, sinnliche Gier, Selbstgerechtigkeit usw. Nicht, daß ihm das Wirken dieser und ähnlicher Leidenschaften bewußt wäre; er hält das, was mit ihm geschieht, für zufällig. Auch nicht, daß er ein anstößiges Leben führen würde – äußerlich pflegt er anständig zu sein, und er erlaubt sich nicht, sich vor seinen Freunden durch ein ungehöriges Verhalten zu blamieren.

Nach den Normen zu leben, ist seine wichtigste Triebfeder. Auch ist es schließlich nicht so, daß in ihm nichts Gutes wäre: Durch den Schöpfer ist in unsere Natur viel Gutes gelegt worden, und wir können dies durch all unsere Verdorbenheit nicht gänzlich ausmerzen, so daß es von Fall zu Fall durchscheint. In ihm [dem Jugendlichen] ist ein Gemenge von Gutem und Bösem, und ein Übergewicht zum einen oder anderen hängt von Zufällen ab. Heute ist er ärgerlich, morgen erträgt er die Kränkung; heute ist er enthaltsam, morgen gibt er sich in vollem Gange an die Tröstungen des Lebens hin, usw. Er handelt, wie es sein Wesen und das Geflecht der äußeren Umstände erfordern, er handelt nach den Bewegungen der seelisch-körperlichen Veränderungen und nach dem Fluß der ihn umgebenden Ereignisse, der ihn zu entsprechend viel Selbstständigkeit einlädt, wie viel ihm die Eigenliebe dazu Kraft gibt. Sein unzertrennlicher Begleiter ist die innere Entfremdung von allem Göttlichen und Geistlichen, von der Kirche, von Personen christlichen Charakters, von heiligen Büchern und Gesprächen über das Heilige, obgleich er manchmal auch dort hineingerät – jedenfalls kommt er mit all diesem nur ungerne in Berührung. Nie besucht und beunruhigt ihn die Sorge um seine Rettung und um sein jenseitiges Los. Bei all dem ist er ein angenehmes Mitglied der Gesellschaft, ein

mitreißender Gesprächspartner, der sich allgemeiner Aufmerksamkeit, Bewunderung und Achtung erfreut. Allein – in ihm gibt es nichts, was zum Leben in Christo gehört.

Nehmen Sie einen anderen Fall. Die Betreffenden richten ihre Aufmerksamkeit auf eine christliche Erziehung, führen die Sache aber nicht zu Ende oder lassen die wesentlichsten und mühsamsten Seiten des christlichen Lebens außer acht, wobei sie bei den leichtesten, sichtbaren, äußerlichen bleiben. Diese unvollendete – oder nicht so, wie sie sein müßte – ausgerichtete Erziehung bringt Personen hervor, welche sorgfältig alle vorgeschriebenen Regeln eines gottesfürchtigen Lebens beachten, ihre Aufmerksamkeit jedoch weniger oder überhaupt nicht auf die inneren Bewegungen des Herzens und auf den wahren Fortschritt des inneren geistlichen Lebens richten. Es ist nicht so, daß sie heuchlerisch wären, sich also absichtlich um gewisser Ziele willen so verhielten; nein – sie erfüllen dies alles von ganzem Herzen und mit ganzer Liebe, und sie gestalten es einzig, oder zumindest im überwiegenden Maße deshalb, weil sie das Bessere nicht kennen oder den Mangel im Aufbau ihres Lebens nicht spüren. Sie begehen zwar keine Todsünden, achten aber nicht auf die Bewegungen der Gedanken im Herzen. Von daher verurteilen sie manchmal [andere] ein wenig, sind ein wenig eitel oder stolz und ärgern sich ein wenig im Gefühl der Gerechtigkeit ihrer Sache. Manchmal begeistern sie sich an der Schönheit und lassen sich zu Vergnügungen hinreißen, manchmal sind sie sogar kränkend in den Aufwallungen von Unzufriedenheit, zum Gebet können sie sich zuweilen nicht aufraffen, und in den Gebeten lassen sie sich von nichtigen Gedanken zerstreuen, und Ähnliches mehr, was ihnen nichts ausmacht. Diese Bewegungen sind für sie wenig bedeutsam. Wenn sie zur Kirche gehen, beten sie ein bißchen, geben Almosen nach der etablierten Regel, korrigieren ihre gewöhnlichen Angelegenheiten – und sind vollkommen zufrieden und ruhig. Doch was in ihrem Herzen vorgeht, bekümmert sie kaum. Es könnte *Böses schmieden* und damit alle Ziele eines gewissenhaften gottesfürchtigen Lebens zunichtemachen.

Diese zwei Klassen von Menschen gibt es – Christen nur dem Namen nach und unvollständige Christen, die auf der Hälfte des Weges stehenbleiben. Wie groß ihr Anteil an der christlichen Gesellschaft ist, wage ich nicht zu bestimmen. Untersuchen und schauen Sie selbst. Doch man muß wünschen, daß die ersten zur Besinnung

kommen und anfangen, auf christliche Weise zu leben; und daß die zweiten ihren Mangel ausgleichen und den Eifer entwickeln, vollständige Christen zu werden. Nehmen wir nun diesen dritten Fall: Man wurde sich seiner Nachlässigkeit hinsichtlich der Errettung und des ewigen Lebens bewußt, die Unvollständigkeit seines Tuns in bezug auf die eigene Erlösung kam in das Empfinden, man erkannte die Unzuverlässigkeit seines Weges und die Hinfälligkeit seiner Mühen. Wie der erste [aus den zuvor beschriebenen zwei Klassen] handelt und was zu tun ist, ist ausführlich im Kapitel „Über die Reue“⁸ beschrieben. Wir werden uns damit nicht befassen. Für den Inhalt der zu begutachteten Briefe benötigen wir den zweiten.

In diesem Fall wendet sich jemand von der äußerlichen Frömmigkeit der inneren zu. Er ist dorthin geführt worden entweder durch das Lesen von Büchern über das geistliche Leben oder Gespräche mit Bekannten – worin es um das Wesen des christlichen Lebens ging –, oder durch eine Unzufriedenheit über seine Bemühungen, das Gespür, daß es darin an irgend etwas mangelt und alles nicht so recht läuft. Zum wirklich guten Zustand fehlt es ihm an der inneren Ruhe; es ist nicht das darin, was dem wahren Christen versprochen wurde – *Frieden und Freude im Heiligen Geist* (Röm 14,17). Wenn in ihm diese beunruhigenden Gedanken aufkommen, dann findet er in den Gesprächen mit Bekannten oder in Büchern Erklärungen dazu und den Hinweis auf die eigentliche Unzulänglichkeit im Aufbau seines Lebens: daß es ihm an Aufmerksamkeit für die inneren Bewegungen und an der Verbesserung seiner selbst mangelt. Er versteht, daß **das Wesen des christlichen Lebens darin besteht, mit dem Geist im Herzen vor Gott im Herrn Jesus Christus durch die Gnade des Heiligen Geistes zu stehen und von dort aus alle inneren Bewegungen und alle äußeren Handlungen zu lenken⁹, fortwährend in sich selbst, und das Geringe wie das Große in den Dienst des dreihypostatischen Gottes zu stellen, wobei man Ihm Bewußtsein und Freiheit vollständig als Opfer darbringt.**

⁸ „Der Beginn des christlichen Lebens durch die Reue, oder: Die Umkehr des Sünders zu Gott“ ist der zweite Hauptteil des Buches *Der Weg zur Rettung* vom hl. Theophan dem Klausner, dt. erschienen in „Orthodoxe Quellen und Zeugnisse“, übers./hg. J. A. Wolf, Apelern 2004.

⁹ Russ. управлять mit den Bedeutungen: führen, lenken, steuern, verwalten, leiten, regie-ren.

Hat er dies bedacht, gewinnt er es lieb und, liebgewonnen, fängt er an, sich eifrig darum zu bemühen, es im Aufbau seines inneren Lebens nachzubilden. Oh, wenn dafür nur genügend Verlangen und Eifer vorhanden wäre! Man nähme es sich vor – und alles würde sich einfinden. Doch diese Sache verlangt eine lange und ermüdende Anstrengung, um innerlich alles nach der beschriebenen Ordnung auszurichten. Und wie soll man vorgehen? Das Ziel liegt licht vor Augen, der Wunsch gewinnt an Stärke, man müht sich unermüdlich, und doch kommt nichts dabei heraus. Als ob alles den Händen entfiele; und es scheint dann so, daß sich jeden Augenblick das, was so wünschenswert war, als nicht wünschenswert erweisen könnte, sondern quasi als ein Phantom für den Dürstenden in der Wüste. Längere oder kürzere Zeit pflegt dies so zu sein – das hängt von der Gnade Gottes ab: für den einen gehen Jahre, für den anderen Jahrzehnte in Mühen dahin, bis es gelingt, im Herzen zu stehen und das Gesuchte zu finden, weil dessen Aufbau trotz allen Mühens und Suchens nicht allein von unseren Kräften abhängt. Der Herr gibt dies, doch Er gibt es nicht, wenn wir nicht suchen und uns mühen. Er sieht die Suche des Herzens und die schmerzliche Mühe und die Sehnsucht des dürstenden Herzens, und Er hat Mitleid und gibt das ersehnte Gut. Warum Er so handelt, das weiß nur Er allein; nur – ohne diese schmerzliche Suche führt nichts zu jenem normalen Aufbau [des inneren Lebens]. Dies ist ein Geheimnis des geistlichen Lebens... In die Schatzkammer Gottes geht keiner hinein, der nicht zuvor seine Treue unter Beweis gestellt hat.

Merken Sie sich diese Periode der sehnsuchtsvollen Suche: Sie unterscheidet das Authentische vom Gefälschten. Speranskij hebt dies gut im zweiten Brief hervor. Schließlich tritt er ein; der glückliche Sucher empfängt das Gesuchte: Er findet das Herz und befestigt darin seinen Geist vor dem Herrn, und er steht vor Ihm unablässig (ohne fortzugehen), wie ein treuer Untertan vor dem Zaren, und von Ihm empfängt er Macht und Kraft, all das Seine zu lenken, das Innerliche wie das Äußerliche, Ihm wohlgefällig. Dies ist der Augenblick, in dem das Reich Gottes innerlich eintritt und in seiner eigentlichen Kraft zutage tritt. Was danach kommt, berühren wir jetzt nicht. Über diesen gesegneten Augenblick spricht Speranskij auch in seinem ersten Brief, ja, auch in allen folgenden, aber er spricht nicht detailliert darüber und in einer Sprache, die er nicht aus den Schriften seiner Kirche übernommen hat.

Dritter Brief

Jetzt wissen Sie, wovon bei Speranskij im ersten Brief die Rede ist. Er fängt nicht sofort an, über seine Thematik zu sprechen, sondern schickt einige Worte über vorhergehende Begleitumstände voran.

„Zur Zeit unseres Abschieds“, schreibt er einem Freund, „war unser Zustand im Grunde genommen nur ein Zustand des Nachdenkens und des gedanklichen Gebets. Unsere ganze geistliche Verfassung lief im Grunde auf Theosophie hinaus. Dazu aber zählen die Werke von Böhme [Jakob, 1575-1624], S. Marten, Swedenborg [Emanuel von, 1688-1772] usw., um nur die ersten zu nennen. Zehn Jahre verbrachte ich mit diesem Studium, und ich dachte damals, es würde alles umfassen – ich mühte mich ja nur in den Anfangsgründen. Dies war die Vorhalle zum Reich Gottes.“

Speranskij war ein aufrechter Christ, er lebte nach allen Vorschriften des christlichen Lebens, ungeachtet seiner Beschäftigungen, die ihm viel Mühe bereiteten. Doch wie bekannt ist (aus seinem zweiten Brief), hatte er nur wenig Sorge um sein inneres Leben, und als sie ihn dann überkam, erfaßte er nicht plötzlich das Gesuchte. Zehn Jahre erlernte er die Anfangsgründe; er blieb in der Vorhalle des Gottesreiches stehen.

Was verstellte ihm die Beschäftigung mit seinem Inneren? Es kommt klar zum Ausdruck: der Geist der damaligen Zeit. In den höheren Kreisen unserer Gesellschaft war dies eine fast allgemeine Beschäftigung. Als ein aufmerksamer Beobachter kam er nicht umhin, die Bewegung in seinem Umfeld zu bemerken, und als ein Mensch, der die echte christliche Bildung erhalten hatte, verstand er sofort, daß es in dieser Bewegung eine wahre Seite gab, und er machte es sich zum Gesetz, diese zu enthüllen.

Es gab in jener Bewegung wirklich eine wahre Seite, denn die innere, lebendige Gemeinschaft mit Gott zu suchen, muß das letzte Ziel jedes Christen sein. Doch sie erwies sich als wenig erfolgreich, und bald hörte sie auf oder wurde abgebrochen, weil die daran Beteiligten den Weg verfehlten und nicht die rechte Anleitung wählten. Sie gingen los in den Schritten der westlichen Mystiker und Theosophen und gelangten ins Leere oder in die Träume der Phantasie. Es lockte sie eine gute Sache, doch diese wurde verdunkelt

durch Träumereien, und es blieb ihnen nichts anderes übrig, als blindlings in der Finsternis umherzuirren. In der Kirche Gottes war zu jeder Zeit das innere christliche Leben vorhanden, und die Anleitung dazu wurde und wird stets in ihrer vollständigsten und fehlerlosesten Gestalt dargestellt.¹⁰ Etwas ganz anderes wäre es gewesen, wenn sich diese Bewegung nach dieser Anleitung gerichtet hätte. Der beste Beweis dafür ist Speranskij selbst. Zehn Jahre saß er über dem Studium geistlicher Schriften über das innere Leben, die zum westlichen Mystizismus gehören, und nichts gewann er daraus, sondern schmachtete nur in Erwartung, wie er es selbst im zweiten Brief darstellt. Doch kaum geriet er an die echte Anleitung zum nüchternen inneren Leben, die in der *Dobrotoljubie* dargelegt wird, so befand er sich sofort auf dem rechten Weg und erblickte das Licht Gottes, das das Dunkel, welches sein Herz umschloß, vertrieb.

Man muß sich wundern, wie solch ein kluger Mensch so viel Zeit mit der Hohlheit eines Böhme oder dessen Gesellschaft verträdelkann! Ich möchte glauben, daß er dies seinem Freund zuliebe tat, der nicht zu unserer Kirche gehörte und deren Schriften ihm nicht nach dem Sinn waren; er beschäftigte sich mit ihm zusammen damit, in diesem Haufen Spreu vielleicht einige Weizenkörner Wahrheit zu entdecken und von ihm [Speranskij's Freund] somit die Neigung zur Lasterhaftigkeit abzuwenden. Er selbst hätte sich doch eigentlich nicht über einen Mangel an heiligväterlicher Literatur beklagen können. Obwohl zu jener Zeit nicht viel davon im Umlauf war, gab es doch genug, um die Sache und die Durchführung des inneren Tuns zu klären. Er konnte diese Literatur auch im Originaltext lesen. Ich nehme an, daß er davon wußte, sich aber mit den Büchern anderer religiöser Richtungen so weit befaßte, daß er ihre Sprache übernahm – dies tat er sicherlich entweder aus dem genannten Grund, oder weil er in jenes Milieu hineingeraten war und dem Geist der Zeit Tribut zollte.

¹⁰ Sogar in ihrer [äußeren und gottesdienstlichen] Ordnung, die anders erscheint als die geistlichen Bücher. Dort wird im Groben die Grundlage des inneren Gebets gelegt, indem denjenigen, die in die Kirche gehen, angeraten wird, sich nicht nur darauf zu beschränken, ruhig in der Kirche zu stehen, dem Gelesenen und Gesungenen zuzuhören und Verbeugungen zu machen, sondern daß sie die Aufmerksamkeit auf sich richten und sich mit dem inneren Gebet beschäftigen sollen. (*Anmerk. des Verfassers*)

Die Worte „bis dahin war unser Zustand im wesentlichen nur ein Zustand des Nachdenkens und des gedanklichen Gebets, und unsere ganze geistliche Verfassung lief im Grunde auf Theosophie hinaus“ betreffen die Frage über den Zustand des Suchens bis hin zur Entstehung des innerlichen Lebens in Gott. In diese Zeit fallen verschiedene geistige Übungen oder asketische Bemühungen, zu denen an erster Stelle nach dem Gebet, was damals möglich war, das Nachdenken über Gott und Seine göttlichen Eigenschaften und Werke gehörte: höchste Weisheit, Güte, Sein Wesen, das überall ist, Allwissen, Sein gerechtes Gericht, seine Vorsehung und insbesondere Sein Rettungswerk. Er vollbrachte dies auch persönlich und mit Hilfe der Heiligen Schrift und der heiligväterlichen Literatur. Es war auch geeignet für die Stunden des Gebets, besonders des kirchlichen. Nichts anderes kann in Speranskijs Mund der Begriff ‚Theosophie‘ bedeuten als – ‚Gottesweisheit‘; und nicht, was sonst darunter zu verstehen ist, nämlich träumerische Vorstellungen über das Verhältnis Gottes zur Welt im allgemeinen und zu bestimmten Werken im besonderen, die sie [die „Theosophen“] sich selbst ausgedacht haben, ungeachtet dessen, was uns durch die Offenbarung bekannt ist, und nicht selten auch ihr entgegengesetzt. Genau dies kommt häufig in den Vorhallen des inneren Lebens vor, hört aber nicht auf bei dessen Entstehung, sondern nimmt nur ein anderes Aussehen an, wird genauer und lebendiger und geht hauptsächlich über in eine Sicht der göttlichen Dinge, die aus gedankenreichen Untersuchungen herrührt. Dadurch wird jener Übergangszustand nicht vollständig erfaßt, sondern nur vorwiegend charakterisiert. Wenn man das innere Reich Gottes – oder die lebendige Gemeinschaft mit Gott – sucht, denkt man natürlich viel über Gott durch die Bemühung der Hinwendung zu Ihm nach, man möchte nur über Ihn lesen und reden. Doch diese eine Beschäftigung ohne andere, über die ich später sprechen werde, führt nicht hin zum Gesuchten. Bei den Mystikern verstellt diese Beschäftigung nur die Sicht, weil sie Theoretiker, keine Praktiker sind. Es gibt in diesem Bereich auch einige Übertreibungen in katholischen Anleitungen zum geistlichen Leben; und dies ist nicht ungefährlich. Man gewöhnt sich an Leichtsinns: Es ist einfacher, abstrakte Überlegungen anzustellen als beispielsweise zu beten oder wachsam sich selbst gegenüber zu sein; als eine Arbeit des Geistes macht sie zum Eigendünkel geneigt, durch den sie der Prahlerei so ähnlich ist. Das kann zu einer völligen

Abkühlung gegenüber der Praxis führen und folglich dauerhaften Erfolg verhindern, indem man sich mit dieser geistigen Sache schmeichelt. Daher warnen gesunde Lehrer davor und raten, sich nicht zu sehr auf diese Beschäftigung einzulassen, die auch anderen schaden kann. So ist die Lehre von Bischof Diadochos. Dies sind seine Worte: „Für den Verstand ist die lange Übung im Gebet wegen der Enge und konzentrierten Aufmerksamkeit, die das Gebet erfordert, schwer zu ertragen. Mit Freude aber gibt er sich dem Theologisieren hin, wegen der Weite und Freiheit, die es ihm in diesem Bereich zur Verfügung stellt. Man darf ihm nicht gestatten, diesen Weg zu betreten oder sich gar, freudig beschwingt, auf ihm zu ergehen.“

Vierter Brief

Der folgende Abschnitt bietet hervorragende Gedanken über einige Erscheinungen des geistlichen Lebens, die der Eröffnung des inneren Gottesreiches vorangehen, wie Vorboten seines baldigen Erscheinens. Aber die Terminologie und der Satzbau sind dabei sehr hinderlich, um sogleich zu erkennen, wovon die Rede ist.

„Das Reich Gottes, in uns verschlossen (mit anderen Worten: das innere Wort oder das betrachtende Gebet oder die reine Liebe), tritt nur dann zutage, wenn alles Überlegen, das ganze Urteilen über himmlische Dinge, dürr, öde und schal geworden ist. Dann empfindet man auf einmal in der Tiefe der Seele ein mehr oder minder starkes Hingezogensein zur Beschäftigung mit dem Göttlichen. Dann muß man das gedankliche Gebet lassen (das Gebet mit Überlegungen, Reflektionen, Schlußfolgerungen über Gott) und sich beständig daran gewöhnen, in der Gemeinschaft mit Gott zu sein – ohne jegliches Bild, jedwede Überlegung und wahrnehmbare Bewegung der Gedanken. Dann scheint es, als schwiege alles; man denkt nicht mehr daran; der Verstand und das Gedächtnis erlöschen und stellen sich nichts Bestimmtes mehr vor; allein der Wille hält sanftmütig an einer Vorstellung Gottes fest – einer Vorstellung, die unbestimmt erscheint, weil sie unzweifelhaft ist und nicht in erster Linie darauf [auf Verstand und Gedächtnis?] beruht.“

Doch die Eröffnung des inneren Gottesreiches erscheint in der Darstellung Speranskij's erst im folgenden Abschnitt: Worum geht es

aber hier? Um das zeitweilig auftretende Suchen nach Gott aus eigener Kraft und eigener Bemühung, um unwillkürliche, tiefe und unwiderstehliche Hinneigungen zu Gott. Es wird verständlicher, wenn wir sagen: Es geht darum, was mit der Seele geschieht und wie man sich demgegenüber verhalten muß, wenn plötzlich das starke Verlangen einsetzt, zu beten, oder wenn man sich zum Gebet hingezogen fühlt. Dies erfahren alle im größeren oder geringeren Maße, sowohl beim Übergang von der Suche nach Gott aus eigenen Bemühungen zur lebendigen Gottesgemeinschaft, als auch, wenn sie diese erlangt haben. Dieser Zustand ähnelt jenem, in welchem sich ein Mensch zu befinden pflegt, wenn er in Nachdenken über irgend etwas versinkt. Der Nachsinnende geht in sich, konzentriert sich in seiner Seele und wendet seine Aufmerksamkeit nicht auf seine äußere Umgebung, auf Personen, Dinge oder Ereignisse. So ist es auch hier: Nur ist es dort Sache des Verstandes und hier - Sache des Herzens. Um das Hingezogensein zu Gott zu finden, sammelt sich die Seele in sich und bleibt vor Gottes Angesicht und ergießt entweder vor Ihm ihre Hoffnungen und Krankheiten des Herzens wie Anna, die Mutter Samuels, oder sie verherrlicht Ihn, wie die Allerheiligste Jungfrau Maria; oder sie steht staunend vor Ihm, wie häufig der hl. Apostel Paulus stand. Alle persönlichen Handlungen - Gedanken, Absichten hören auf, und alles Äußerliche entschwindet der Aufmerksamkeit. Die Seele selbst möchte sich nicht mit etwas Außenstehendem befassen. Häufig geschieht dies in der Kirche und zu Hause während der Gebetsregel oder beim Lesen und Nachdenken; es kann sogar während irgendeiner äußeren Beschäftigung und inmitten von Gesellschaft vorkommen. Aber in all diesen Fällen hängt das nicht vom eigenen Willen ab. Wenn man einmal dieses Hingezogensein erfahren hat, bleibt die Erinnerung daran, man wünscht eine Wiederholung und strengt sich dafür an; doch mit all seiner Kraft kann man es nicht zu sich ziehen; es überkommt einen. Für den eigenen Willen bleibt nur eines: Wenn es [dieses Hingezogensein] kommt, sich nicht zu gestatten, es zu zerstören, sondern sich darum zu sorgen - soviel wie Kraft dafür vorhanden ist -, ihm Raum zu geben, damit es länger verweilen möge. Man kann dies als die Bekundungen des herandrängenden Geistes des Gebets bezeichnen, oder als die Wahrnehmungen der Annäherungen Gottes, welche in den Händen der Gnade, die den Eifrigen zur Rettung führt, erzieherische Aufgaben darstellen. In ihnen zeigt sich, was

notwendig und worauf hinzuarbeiten ist; und zusammen damit wird bezeugt, daß die Mühen der Suche, die man bisher auf sich genommen hat, nicht vergeblich waren, und auf diese Weise wird der Eifer zur unermüdlichen Suche entflammt. Der Seele wird folgendes gesagt: „Du siehst, das ist es, um das man sich müht – so bemühe dich!“ Und wie dies häufiger nach schroffen Handlungen der Selbstaufopferung geschieht, die sich in besonderen absichtlichen Entbehrungen äußern – entweder in Mildtätigkeit oder in frommen Beschäftigungen, die begleitet werden von innerlichen Handlungen, in denen man sich in Gottes Hände übergibt oder sich der Fürsorge und Leitung Gottes überantwortet – so wird einem auch der Gedanke eingegeben, mehr solcher Taten anzusammeln, und die Suche gelangt schneller ans Ende. Das Ende der Suche aber besteht darin, daß dieser zeitweilige Zustand zu einem fortdauernden wird, natürlich nicht immer auf dieselbe Art und Weise, doch seinem Wesen nach. Wenn dies geschieht, dann öffnet sich in der Seele das Reich Gottes, worüber Speranskij im folgenden Abschnitt spricht, und zu welchem wir sogleich übergehen werden, nachdem wir nur ein paar Klarstellungen bezüglich der Begrifflichkeit vorgenommen haben.

Speranskij sagt: „Das Reich Gottes, in uns verschlossen ... tritt zutage“ usw. Was ist das Reich Gottes? **Das Reich Gottes in uns ist: wenn Gott in uns herrscht; wenn die Seele in ihrer Tiefe Gott als ihren Herrn bekennt und sich Ihm mit allen Kräften unterwirft, und Gott in ihr die Herrschaft ausübt und *das Wollen und das Vollbringen nach Seinem Wohlgefallen bewirkt*** (Phil 2,13). Der Anfang dieses Reiches wird im Moment des Eifers, für Gott im Herrn Jesus Christus durch die Gnade des Heiligen Geistes zu arbeiten, gelegt. Dann übergibt der Mensch – der Christ – Gott sein Bewußtsein und seine Freiheit, aus denen das besondere Wesen des menschlichen Lebens besteht, und Gott nimmt dieses Opfer an, und auf diese Weise kommt das Bündnis des Menschen mit Gott und Gottes mit dem Menschen zustande; der Bund mit Gott wird wiederaufgerichtet, der durch den Sündenfall und durch freiwillige Versündigungen abgebrochen war. Dieses innerliche Bündnis wird besiegelt, befestigt und mit Kraft zur Fortdauer und zum Selbstschutz versehen durch die Gnade der Göttlichen Sakramente (Mysterien) – der Taufe, und für die nach der Taufe Gefallenen – der Beichte und dann fortwährend gespeist in der hl. Kommunion. So

leben alle [echten] Christen, und folglich tragen alle das Reich Gottes in sich, das heißt, sie unterwerfen sich Gott als dem König [wörtl.: Zaren] und werden von Gott wie durch einen König regiert. Das Reich Gottes in uns bedarf stets weiteren Wachstums: im Herrn Jesus Christus, durch die Gnade des Heiligen Geistes. Darin besteht das christliche Siegel – das Reich Gottes in uns. Gott ist – als Schöpfer und Erhalter – der Herr über alles, doch wahrhaft herrscht Er in den Seelen nur nach der Wiedererrichtung des durch den Fall zerbrochenen Bundes der Seele mit Gott; und nur dann bekennt Ihn die Seele wahrhaft als den Herrn. Und dies wird durch den Heiligen Geist vollbracht, im Herrn Jesus Christus, unserem Erlöser.

Erinnern wir uns jetzt an das Gleichnis des Herrn über den Sauerteig, der in drei Maß Mehl eingerührt wird. Der Sauerteig macht sich nicht sofort bemerkbar, sondern bleibt einige Zeit verborgen. Danach erst ist sein Wirken zu bemerken, und schließlich durchdringt er den ganzen Teig. So ist es auch mit dem Reich in uns: Es befindet sich am Anfang verborgen in uns, dann tritt es zutage, schließlich öffnet es sich oder offenbart sich in seiner Kraft. Es tritt zutage in den erwähnten unwillkürlichen innerlichen Neigungen zu Gott. Hier ist die Seele nicht autonom, sondern unterliegt einem anderen Einfluß. Jemand nimmt sie und führt sie ins Innere. Dies ist Gott, die Gnade des Heiligen Geistes, der Herr und Erlöser: Allein mit Worten ist nicht zu sagen, wie dies geschieht. Gott zeigt es dadurch, daß Er die Seele annimmt und in ihr zu herrschen wünscht, und zugleich gewöhnt Er sie an Seine Herrschaft, wobei Er ihr zeigt, von welcher Art diese ist. Einstweilen zeigen sich diese Neigungen noch nicht – und sie zeigen sich auch nicht plötzlich; der Mensch handelt augenscheinlich überwiegend selbst, mittels der verborgenen Hilfe der Gnade. Er wendet sich mit Aufmerksamkeit und Treue [gegenüber Gott] seinem Inneren zu, vertreibt die leeren und üblen Gedanken und vollbringt alles auf gottgefällige Weise. Er wendet sich dahin und müht sich bis zur Erschöpfung, doch er schafft es nicht, daß ihm irgend etwas gelingt: Die Gedanken werden ihm ausge-raubt, leidenschaftliche Bewegungen besiegen ihn, und in allen Angelegenheiten sind Unordnung und Fehler vorhanden. All dies rührt daher, daß Gott Seine Herrschaft über die Seele noch nicht offenbart. Wenn diese aber zutage tritt (und das zeigt sich durch die besagten Neigungen), wird alles Innere sofort in den Dienst genommen – das Zeichen, daß der König da ist. Möge sich jeder darauf

besinnen, was in seiner Seele vor sich zu gehen pflegt, wenn er sich dem Inneren zuneigt oder wenn in ihm der Wunsch entsteht, von selbst, ohne Gebetbuch, zu beten. Genau davon ist hier die Rede. Es geht hier nicht um einen ungewöhnlichen Zustand, sondern um einen, der allen gemeinsam und bei allen häufig vorhanden ist, die nicht nachlässig bezüglich ihrer Rettung sind. Nur erscheint er in verschiedener Stärke und Dauer, im Wesen aber ist er ein und derselbe. Er beginnt mit leichten Bewegungen, die rasch vorübergehen, und gelangt hin zu Zuständen des unerschütterlichen inneren Hintretens vor Gott, das manchmal ganze Stunden andauert. Gott spricht hierin: „Dies ist es, was du suchst!“ Bei jenem, der die Berufung anstrebt und empfängt, verlängert sich die Dauer dieser Gemeinschaft, bis er einer fortdauernden und unveränderlichen Einwohnung im Herzen gewürdigt wird. Bei den hl. Asketen ist überall in bezug darauf ein Gesetz vorgeschrieben: diese Zustände nicht ohne Aufmerksamkeit zu lassen und sie nicht durch irgend etwas Äußeres zu zerstören, nicht einmal durch innere Überlegungen oder irgendwelche Vorhaben, obgleich diese gut sein können. Sogar wenn dies während des Lesens der Gebete [d.h. des mündlichen Gebets] geschieht, gebieten sie, dieses abzubrechen und vor Gott nur noch mit kleinen und großen Metanien zu stehen. Er erweckt diesen Zustand in der Seele und entfernt sich wieder. Dann beginnt von neuem das Abschweifen der Gedanken, und vermehrt tauchen leidenschaftliche Bewegungen auf. Die Seele steigt wieder vom Himmel auf die Erde hinunter, aus dem Licht – in die Dunkelheit*; aus der lichten Ruhe – ins vielfach mühevollen Tun. Gedulde dich und warte, dann wird erneut das Reich Gottes im Herzen zutagetreten. So wird es weitergehen bis zu jener Zeit, wenn es Gott gefällt, diese vertiefte Anwesenheit innerlich auf ewig zu befestigen und sie unauflöslich und unwandelbar zu machen. Das Trachten danach ist im eigentlichen Sinne die Suche nach dem Reich Gottes; wenn es in Erscheinung tritt – ist es die Enthüllung des Gottesreiches. Davon also spricht Speranskij, wenn er sagt: „Das Reich Gottes tritt zutage.“ Auf der Grundlage dieses Verständnisses können wir keine Ungenauigkeit in diesen Sätzen und den nachfolgenden Ausführungen erkennen.

* Russ. сумрак (*cumrak*), Adj. сумрачный: „dunkel, trübe, finster, düster, trostlos“.

Fünfter Brief

Sperankij schreibt, nachdem er gesagt hat: „Das Reich Gottes tritt zutage“, „wenn alle Überlegungen, das ganze Urteilen über himmlische Dinge dürr, öde und schal geworden ist.“ ... Nein, nicht so: Jene Neigung [zu Gott] ist nicht Folge dieser Schalheit, sondern die Schalheit ist Folge jener Neigung. Man muß es so sagen: Wenn diese Neigung hervortritt, dann hört alles persönliche Tätigsein und Verlangen des Verstandes oder anderer Kräfte auf; dann kann sich nur noch der Feind nähern und auf irgend etwas hin ablenken, indem er einflüstert, daß dieses oder jenes zu tun oder zu durchdenken sei, um den beginnenden guten Zustand wieder aufzulösen. Speranskij verwendet dafür zu starke Ausdrücke: „dürr, öde, schal“, während es genügte zu sagen: Alles hört auf und bleibt stehen. Wenn man diese Ausdrücke Speranskijs so versteht, wie sie klingen, dann verweisen sie auf eine im geistlichen Leben häufig auftretende Unterbrechung infolge von Trockenheit, Schalheit, Langeweile (Öde). Dies ist ein Anfall des Geistes des Verzagens [gr. *akedia*], die den Asketen quält. In einem solchen Fall besteht dann keinerlei segensreiche Neigung; im Gegenteil, gerade ihr Fehlen ist auch eine Ursache des Verzagens. Es ist ein Ort des schweigsamen Erduldens. Ähnliches kommt auch vor, wenn man lange mit Aufmerksamkeit gelesen und tief über das Gelesene nachgedacht hat; die Seele ist dann gesättigt und möchte nicht mehr lesen. Sie drängt dann die ermüdete Aufmerksamkeit dazu, sich im Gebet zu erholen. Man sieht nun selbst, daß diese Neigung [zu Gott], von der die Rede ist, mit einem solchen gewöhnlichen Verlangen nach Erholung, das in der erschöpften Seele zutage tritt und dem ähnelt, was nach körperlicher Ermüdung auftritt, überhaupt nichts zu tun hat.

Gleichfalls muß man das Verständnis der [in Klammern] eingefügten Begriffe klären, die als Synonyme des ‚Reiches Gottes in uns‘ erscheinen: *das innere Wort* oder *das betrachtende Gebet* oder *die reine Liebe*.

Das innere Wort bedeutet bei Speranskij nicht unser inneres Selbstgespräch, sondern *das Wort* im Sinne des hl. Apostels und Evangelisten Johannes des Theologen. Dieser Ausdruck wird von den Mystikern verwendet, nach denen in jedem Christen Christus, welcher das anfanglose Wort ist, das unsertwegen Fleisch geworden

ist, geboren werden muß. In den Weihnachtsbriefen an seine Tochter wünscht Speranskij immer, daß Christus in ihr geboren werde. Und dies ist, seiner Meinung nach, unser inneres Wort. Offensichtlich darf man das nicht wörtlich nehmen. Nicht Christus wird in uns geboren, sondern wir werden im Bildnis Christi geboren; denn unsere *Wiedergeburt* im Taufbecken ist die *Erneuerung nach dem Bildnis des Schöpfers* (Kol 3,10) oder die *Einkleidung in Christo* (Gal 3,27). Das wahre Leben des Menschen, das verloren ging im Sündenfall, wurde auf vollkommenste Art und Weise in der Person Jesu Christi, des fleischgewordenen Gotteswortes, wiederaufgerichtet und offenbart. Es ist in einer solchen Fülle in Ihm, daß alle Gläubigen aus Ihm das wahre Leben schöpfen können. Daher bezeichnet Er sich Selbst als den Weinstock und alle Gläubigen als die Reben, die den Lebenssaft aus dem Rebstock entnehmen. Der wahre Christ ist *eines Geistes mit dem Herrn* (1 Kor 6,17). Welch enge Bindung! Unterdessen ist der Christ noch er selbst; er verschwindet nicht im Herrn Christus, sondern er bleibt ein besonderer Einzelner, der sich nach dem Bildnis Christi ordnet. Es rührt dies her aus der Gnade des Heiligen Geistes, die vom Erlöser, nachdem er aufgefahren und den Sitz zur Rechten Gottes des Vaters eingenommen hatte, zur Erde herabgesandt wurde, und seit jener Zeit ununterbrochen in der Kirche verbleibt und in ihr durch die heiligen Mysterien (Sakramente) zur Heiligung des ganzen Menschenwesens wirkt. Solcherart ist unser geistliches Leben an der Quelle! Wenn man sagt: „Christus wird in uns geboren“, so ist damit der Gedanke gegeben, daß dies in uns aber ohne unsere Beteiligung, auf mechanische Weise, geschehen würde; aber unterdessen kann das Wirken der Gnade, die sich den mit freiem Willen begabten Geschöpfen zuwendet, nicht solcherart sein. Man muß dabei stets die Moralität im Menschen in Betracht ziehen – die Freiheit zur Veränderung des Geistes und des Herzens. Diese ihnen [dem Verstand und dem Herzen] aufgezeigte Veränderung ist – zur Erläuterung – das Reich Gottes in uns. Bei Anwendung am Anfang des Lebens ist es die Hineinbildung Christi in sich oder die Umgestaltung des eigenen Zustandes nach Christi Eigenschaften, damit in uns Christi Selbstentsagung, Christi Geduld, Christi Gehorsam Gott dem Vater gegenüber, Christi Geist sei – kurz gesagt: damit alles in uns Christi sei.

Das betrachtende [beschauliche oder kontemplative] Gebet und die reine Liebe – wie schon erwähnt. Jene inneren Neigungen auf Gott hin

sind Vorräume des betrachtenden Gebets. Das Gebet besitzt verschiedene Stufen. Am Anfang handelt es sich nur um ein Gebet in Worten [mündliches Gebet], aber zugleich muß es sich erwärmen und das Gebet des Geistes und Herzens aufrechterhalten. Das Gebet des Geistes im Herzen wird daraufhin selbsttätig und erscheint zuweilen hervorgerufen unter Anstrengung der eigenen Kräfte, zuweilen selbstbewegt, sich von sich aus einfindend. Von letzterer Art sind auch die dargestellten Neigungen: Sie pflegen zugleich damit aufzutreten und sich daraus zu entwickeln. Wenn dann der Zustand, in dem sich die Seele während jener Neigungen befindet, dauerhaft wird, dann wird das innere Gebet im Herzen unablässig tätig. Dazu werden die vorherigen Neigungen in Zustände der Beschauung verwandelt, für jene und aus jenen sich auch das beschauliche Gebet entwickelt. Beschauung ist eine Gefangenschaft des Geistes, und alle Beschauung irgendeines geistlichen Gegenstandes kann so stark werden, daß alles Äußere vergessen wird, aus dem Bewußtsein verschwindet: Der Geist und das Bewußtsein treten so sehr in die beschauten Gegenstände ein, als wären sie [d.h. Geist und Bewußtsein] nicht mehr in uns. Ein Beispiel: Ein Starez sprach mit seinen Schülern, hielt inne, und es schien, als habe er das Bewußtsein seiner Umgebung verloren. Als er dann wieder zu sich kam, fragten sie, wo er gewesen sei. - „Ich war“, sagte er, „auf Golgatha, stand vor der Kreuzigung des Herrn - dort, wo zu Seinen Füßen Maria Magdalena war.“ - Diese Beschauung war allerdings eine nur geistige. Das beschauliche Gebet setzt dort ein, wenn man alles [Diesseitige] vergißt und von der unsichtbaren Welt gefangen genommen wird. Noch ein Beispiel: Ein Starez bereitete sich die Mahlzeit zur üblichen Stunde und verweilte im Gebet; doch er wurde in das beschauliche Gebet versetzt und blieb darin bis zum nächsten Tag stehen, dann kam er wieder zu sich. Der kennzeichnende Zug des beschaulichen Gebets ist gemäß dem hl. Isaak dem Syrer nämlich der Ausfall des Bewußtseins der Umgebung und die Gefangenschaft in der höheren Welt. Als Zeugnis dafür dient, daß sich der Geist zu dem Moment, in dem er in die Beschauung oder das beschauliche Gebet eintritt, in der Kontrolle hat, danach aber keinerlei Gewalt mehr über sich besitzt. Dies unterscheidet [die Beschauung bzw. das beschauliche Gebet] von den beschriebenen inneren Neigungen, in denen der Mensch zwar die Aufmerksamkeit von der Umgebung abwendet, diese jedoch nicht völlig vergißt; sie

verschwindet nicht aus seinem Bewußtsein, und er sich, obwohl er der Einwirkung des Höchsten unterliegt, doch noch unter Kontrolle hat. Nur in dem Maße, in dem er Hilfe zur Verlängerung jenes Zustandes erhalten kann, bleibt dieser bestehen. Daher denke ich, daß dieser Ausdruck - „... oder *betrachtendes Gebet*“ - hier nicht stehen darf.

Auch über die *reine Liebe* sind einige Bemerkungen angebracht. Die Liebe zu Gott ist unserer Natur verwandt. Ich nehme an, daß sie auch im Sünder nicht völlig verloschen ist, in ihm wirkt und ihn zur Reue ruft, damit er sich nicht verhärtet und verzweifelt. Aber eigentlich wird die Liebe in jenen Minuten empfangen, wenn, als Folge der Reue, der Eifer entfacht wird, für Gott zu arbeiten, ohne sein Leben zu schonen. Danach beginnen die Tugenden des gottgefälligen Lebens sie [die Liebe zu Gott] immer stärker zu entfalten, so daß sie entflammt wird und die ganze Natur ergreift. Auf diesen Stufen ist die Liebe nur eine Färbung (Nuance), deshalb ist es nicht möglich, sie aufzuzählen. Der eine liebt Gott, weil er von Ihm Gutes erhalten hat; andere lieben Gott, weil sie sich von Ihm irgend etwas Gutes erwarten; wieder andere lieben Gott, weil Er Gott ist. In der Tat tritt die Liebe so zutage, daß der eine nur einen Teil für Gott tut, und den anderen Teil für sich behält; ein anderer tut alles für Gott; und wieder ein anderer bringt sich selbst und all das Seine Gott bedingungslos als Opfer dar. Gott als Gott zu lieben, mit völliger Selbstaufopferung, ganz absichtslos - das ist reine Liebe.

Johannes Klimakos sagt über sich, daß er, auch wenn ihn Gott in die Hölle schicken würde, Ihn sogar dort unveränderlich mit ganzer Seele lieben würde. Offensichtlich ist die reine Liebe die Krone der Vollkommenheit in der Gottgefälligkeit und erscheint mit Kraft nur am Ende der Mühen in jenen, die diesen Weg hinaufgestiegen sind. Am Anfang, bei den ersten Erscheinungen des Reiches Gottes in uns, darf man sie nicht fordern: Sie kann als Ziel vorhanden sein, aber nicht als Tatsache; sie herrscht dann, wenn Gott schon all das Unsrige aufgesogen hat.

Auch die folgenden Gedanken sollte man mit anderen Worten zum Ausdruck bringen. Speranskij sagt: „Dann muß man das gedankliche Gebet lassen“, und sogleich erläutert er, was man lassen soll, nämlich: „das Gebet mit Überlegungen, Reflektionen,

Schlußfolgerungen über Gott“ – als sei dies gleichbedeutend mit dem Begriff „*umnaja molitva*“². Im Gegenteil, es handelt sich dabei um fromme Beschäftigungen, durchaus geistliche, bestehend aus Nachdenken über Gott. Dies ist eine Beschäftigung, die sich vom Gebet unterscheidet, dieses jedoch begleiten, ihm vorausgehen oder folgen kann. Das noetische Gebet besteht darin, mit dem Geist (*ум*, gr. *nous*) im Herzen vor Gott zu stehen, entweder einfach so oder mit Bitten, Danksagung und Lobpreisung. Während dieser Zeit befaßt man sich nicht mit Schlußfolgerungen; alles geschehe der Reihe nach. Wenn jene innere Neigung kommt, dann erscheint das noetische Gebet in Kraft und auf seine echte Weise; bis zu diesem Augenblick wird es nur gesucht, hier aber wird es Wirklichkeit. Weil es tatsächlich nötig ist, Überlegungen, Reflektionen und Schlußfolgerungen und alle ähnlichen selbsttätigen Vorgänge bleiben zu lassen und zu unterdrücken, falls sie sich während des Hervortretens der inneren Neigung einfänden – aber nicht das noetische Gebet. Dieses sollte man nicht nur nicht lassen, sondern sogar mit allen Mitteln unterstützen, damit jener gute und sehr nützliche Zustand so lange wie möglich anhält. Und dann, wenn dieser Zustand vorbeigeht, sollte man sich mit allen Mitteln darauf konzentrieren, sich mit dem Geist nicht von Gott zu entfernen und die Erinnerung an Ihn auch bei seinen üblichen Tätigkeiten beizubehalten: Man muß danach streben, in der Gegenwart Gottes zu wandeln. Bei Speranskij wird nach den zitierten Worten darüber wie folgt gesprochen: „... und sich beständig daran gewöhnen, in der Gemeinschaft mit Gott zu sein – ohne jegliches Bild, jegliche Überlegung und wahrnehmbare Bewegung der Gedanken.“ Dies sind nun wahrheitsgetreue Äußerungen. Darin nämlich besteht das noetische Gebet, d.h. mit dem Geist im Herzen vor Gott zu stehen. Das noetische Gebet kommt in zwei Zuständen vor: der eine *mit Bemühung*, wenn sich der Mensch selbst dafür anstrengt, oder *selbsttätig*, wenn es sich von allein einstellt und tätig ist. Der letztere Zustand pflegt während der erwähnten Neigung aufzutreten, der erstgenannte muß Inhalt unserer beständigen Mühen sein. Obwohl er häufig keinen Erfolg zeitigt, denn unsere Gedanken werden immer wieder zerstreut, so zeugt er doch von unserem Verlangen und Kraftaufwand, das fortdauernde Gebet

² Russ. *умная молитва* (*umnaja molitva*) entspricht dem *noetischen Gebet*, bzw. dem „Gebet des *nous* im Herzen“ der hesychastischen Tradition.

zu erlangen und zieht das Erbarmen Gottes herab – und Gott gibt für dieses Bemühen zu seiner Zeit jene innere Neigung, durch welche das noetische Gebet in seiner wirklichen Gestalt erscheint. Und nur zu diesem Zeitpunkt gebührt ihr das, worüber Speranskij weiter schreibt: „Dann scheint es, als schwiege alles; man denkt nicht mehr daran; der Verstand und das Gedächtnis erlöschen und stellen sich nichts Bestimmtes mehr vor; allein der Wille hält sanftmütig an einer Vorstellung Gottes fest.“ Diese Worte sind genau; was dann aber folgt, ist unklar: „... einer Vorstellung, die unbestimmt erscheint, weil sie unzweifelhaft ist und nicht in erster Linie darauf beruht.“ Im geistigen Stehen vor Gott – durch Bemühung oder selbsttätig – ist es nötig, davon überzeugt zu sein, daß Gott auch in uns allgegenwärtig ist, uns sieht und beachtet. Wenn sich diese Überzeugung gefestigt hat, schenkt sie die Möglichkeit, beim geistigen Stehen vor Gott die Bildhaftigkeit zu entfernen. Aber um sich mit dieser Überzeugung zu erfüllen, muß man sich mit allen Mitteln von den Bildern reinigen, nach denen unsere Gedanken versessen sind, als hätte man sich damit nie befaßt. So muß es sein! Die Worte: „Vorstellung über Gott“ passen hier nicht, denn eine Vorstellung ohne Bilder gibt es nicht. Statt dessen muß hier einsetzen: *das Stehen vor Gott* mit der Überzeugung, daß Er unsichtbar gegenwärtig ist und uns beachtet. „... eine(r) Vorstellung (über Gott), die unbestimmt erscheint“, sagt Speranskij. Nein, so nicht: Wenn wir ein klares Verständnis über Gott durch die Kenntnis Seiner göttlichen Eigenschaften und Werke erwerben, die uns offenbart wurden, dann können die Gedanken über Gott niemals unbestimmt sein – dann wird Gott durch uns immer unter irgendeiner Seiner bestimmten, uns bekannten Eigenschaften geschaut. Und dies ist das Merkmal der wahren Einstellung gegenüber Gott, und zu unterscheiden von einer träumerischen Hinwendung zu Ihm. In diesem Ausdruck ist ein kleines Teilchen der verschwommenen Mystik, die unter der Unbestimmtheit leidet.

Sechster Brief

Speranskij fährt fort: „Dann“, so schreibt er, „gelangen wir in die *Dunkelheit des Glaubens*. Dann weiß man nichts mehr und erwartet alles Licht unmittelbar von oben, und wenn man

beharrlich in dieser Erwartung bleibt, dann steigt dieses Licht herab, und das Reich Gottes öffnet sich.“

Das Licht steigt herab... das Reich Gottes öffnet sich – das ist auch so bei Menschen, die im Meer schwimmen: Land in Sicht! Die Küste, das Ufer! Aber dieses Reich steigt nicht herab nach Belieben; man darf keine Berechnungen anstellen – dies und das tue ich, so und so stelle ich mich hin, und das Licht kommt, und das Reich Gottes öffnet sich. Was uns betrifft, ist es leider so: alle Bedingungen erfüllen, sich den Mühen unterziehen, die das Erscheinen des Reiches in uns vorbereiten, beharrlich bleiben in dessen Erwartung, oder besser gesagt: mit demütiger, beständiger, von Vertrauen und Gebet erfüllter Geduld warten, bis es schließlich dem menschenliebenden Herrn wohlgefällt ist, uns Sein Erbarmen zu offenbaren. Der Herr gibt nicht plötzlich – warum das so ist, weiß nur Er allein. Warte mit Hoffnung, denn das Versprechen ist untrüglich: [*Wer Mich liebt, der wird Mein Wort halten; und Mein Vater wird ihn lieben,*] und *Wir werden zu ihm kommen und Wohnung bei ihm nehmen* (Jh 14,23). Dein Warten wird nicht vergeblich sein. Der Herr wartet, bis du dann, nachdem du all deine Bemühungen ausgeschöpft hast und keinen Erfolg siehst, in der Tiefe des Herzens ausrufst: „Durch die Urteile (Fügungen), die Du kennst, rette mich, Herr!“ Doch um alle Bemühungen auszuschöpfen, muß man sich stärken oder sich angestrengt bemühen. So ist dies tatsächlich nützlich und entspricht dem Geist des Eifrigen, wie es erforderlich ist. Nachdem dieser den Entschluß gefaßt hat, Gott zu gefallen, stürzt er sich, ohne sich zu schonen, in gottgefällige Mühen, ohne dabei zu ermüden, und es gibt nichts, wozu er nicht sofort bereit wäre: es verlangt ihn danach, die Zeit nachzuholen, die er in Unentschlossenheit verbracht hat. Ich nehme an, daß es die Gnade selbst ist, die zu dieser Ordnung und zum Geist des Tuns [der asketischen Praxis] führt. Aber so ist es nur am Anfang... Am Anfang darf man nicht merken, ob es Früchte der eigenen Mühen gibt; mit der Zeit aber, wenn man in der Ordnung des gottgefälligen Lebens Fertigkeit erlangt hat und diese Seite nicht noch mehr Kraft und Anstrengung erfordert, geht der Geist des Eifers vom Äußeren ins Innere über, von den Dingen zu den Gedanken, Gefühlen und Absichten. Den einen führt der Herr Selbst durch Seine Gnade dorthin; dem anderen gibt es ein guter Gesprächspartner oder geistlicher Führer ein. Er wendet also seinen Eifer nach innen, und, was, denken Sie, findet er dort? Unaufhörliche Gärung

der Gedanken, unablässiges Wuchern der Leidenschaften, Dickleibigkeit und Kälte des Herzens, Starrsinn und mangelnde Bereitschaft zum Gehorsam, das Verlangen, alles nach eigenem Gutdünken zu machen – kurz gesagt: Erneut findet er in sich alles in einem sehr schlechten Zustand vor. Wieder wird der Eifer entfacht, und die Bemühungen wenden sich dem inneren Leben zu, den Gedanken und Neigungen des Herzens. In den Lehrbüchern zum inneren geistlichen Leben liest man, daß es nötig sei, die Aufmerksamkeit auf sich selbst zu richten, die Bewegungen des Herzens zu beobachten, wobei man nichts Ungutes zulassen dürfe; man müsse ständig die Erinnerung an Gott bewahren usw. So beginnt man sich in dieser Richtung anzustrengen und zu bemühen. Doch die Gedanken lassen sich nicht bändigen, sie sind wie bewegte Luft; man läßt nicht ab von schlechten Gedanken und Bewegungen, die sich wie der üble Geruch eines verfaulenden Leichnams ausbreiten; und der Geist (gr. *nous*, russ. *um*), gleicht einem durchnäßten und frierenden Vogel, erhebt sich nicht zur Erinnerung an Gott. Was aber ist zu tun? Es heißt: Fasse dich in Geduld und bemühe dich. So macht man weiter mit Geduld und Mühe – innerlich aber bleibt alles ein und dasselbe. Schließlich stößt man auf einen von denen, die um die Sache Bescheid wissen, und dieser erklärt: „Im Inneren ist deshalb alles ungeordnet, weil sich die Kräfte in einer eigentümlichen Zersetzung¹ befinden; der Geist (*nous*) geht seinen Gang, und das Herz den seinen. Es ist notwendig, den Geist (*nous*) mit dem Herzen zu vereinigen, dann hört die Gärung der Gedanken auf, und du erhältst das Steuerruder, um das Schiff der Seele zu lenken – den Hebel, mit dem du deine ganze innere Welt in Bewegung bringst.“ Wie aber dies? Übe dich darin, mit dem Geist im Herzen zu beten: „**Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner!**“, und dieses Gebet, wenn du anfängst es durchzuführen, wie es sich gehört – oder besser: wenn es sich im Herzen einfindet – wird dich zum gewünschten Ziel führen. Es verbindet deinen Geist (*nous*) mit dem Herzen, es bringt die Gärung der Gedanken zur Ruhe und gibt dir die Kraft, die Bewegungen deiner Seele zu lenken. Mit dem Gesagten steht die Anleitung, wie man dieses Gebet durchführt, in Übereinstimmung. Es wäre nötig, sofort mit der Mühe zu beginnen, sich darin zu üben;

¹ Russ. разложение (*rasložénie*): Zerlegung, Zerfall, Auflösung, Zersetzung, Verwesung, Verfall.

doch zuvor muß man seinen Unglauben überwinden. Wer sich mit dieser Sache noch nicht befaßt hat, glaubt nicht, daß ein solch einfaches Mittel zu einem derart wichtigen Ziel führen kann, besonders in Verbindung mit einigen Verfahrensweisen, die die Durchführung dieses Gebets in eine bestimmte Ordnung bringen. Doch schließlich muß man irgend etwas unternehmen. Und dann – wenn auch nur halb gläubig und halb ungläubig – beginnt man die Mühe, sich in dieses rettende Tun einzuüben. Die Anfangsfrüchte beleben den Glauben, der Glaube verstärkt die Mühe und vermehrt die Früchte. Man stimmt sich in die Sache ein. Im weiteren Verlauf dieser Bemühung in der Übung des noetischen Gebets zum Herrn, werden – gemäß dem Erbarmen Gottes – jene inneren Neigungen zu Gott häufiger, von denen wir schon gesprochen haben. Und dann geschieht es, daß sich diese innere Anziehung immer mehr verstärkt, und das innerliche Verweilen vor Gott wird unaufhörlich. Dies ist nun auch die Einwohnung des Reiches Gottes in uns. Es sei aber hinzugefügt, daß dies zugleich auch der Anfang einer neuen Runde in der Veränderung des inneren Lebens ist, die man zu Recht die Vergeistigung der Seele und des Körpers nennt. Darüber werden wir, wenn es nötig ist, später sprechen.

Ich habe absichtlich diese ganze Ordnung der Bewegungen des inneren Lebens ausführlich beschrieben, um zu zeigen, daß es im Verlauf dieses Lebens im erheblichen Maß auf die Beharrlichkeit in der Erwartung ankommt. Wieder und wieder quält sich die arme Seele ab, sucht und findet nicht. Sie erwartet irgend etwas aus den eigenen Anstrengungen, und es kommt ihr wirklich nichts in den Sinn. Schon seit langem ist jedes Selbstvertrauen geschwunden, und in der Tiefe der Seele ist nur zu hören: „Gemäß Deinen Urteilen rette mich!“ Sich in die Hände Gottes zu legen und alles aus Seiner großen Barmherzigkeit zu erhoffen – dies ist die letzte Hürde der Vorbereitung, der Bereitschaft und Tauglichkeit für die Einwohnung des Reiches Gottes in uns, welche indessen nicht nach Belieben geschieht (Lk 17,20). Dieser demütige Zustand der Erwartung, ohne jeden Anspruch, ist auch die *Dunkelheit des Glaubens* (im Begriff der Mystiker), die nur dadurch so dunkel ist, weil der Zeitpunkt, zu dem man das Erhoffte und Gesuchte empfängt, unbekannt ist, während der Gegenstand und der Beweggrund der Erwartung völlig klar sind.

Ich nehme an, daß bei Ihnen schon die Frage entstanden ist: Was ist denn nun dieses Reich Gottes? Darauf gibt Ihnen Speranskij im

folgenden die Antwort: „Niemand kann Ihnen das beschreiben, noch Verständnis darüber vermitteln. Jesus Christus Selbst beschreibt das Reich Gottes nur durch Gleichnisse und Vergleiche.“ Wir fügen hinzu: So ist allen ja bekannt, daß dies der unvergleichlich kostbare, unverhoffte Schatz ist, den man tatsächlich empfängt und besitzt. Der Erlöser erläutert dies im Gleichnis vom Menschen, der in einem Acker einen Schatz fand, darüber in große Freude geriet, dann alles verkaufte, was er besaß, aber ohne jemandem etwas darüber zu sagen, und jenen Acker kaufte. Oder in dem anderen Gleichnis über den Kaufmann, der erfährt, daß es irgendwo eine kostbare Perle gibt, loszog, alles verkaufte, was er besaß und jene Perle erwarb (Mt 13,44-46). Man kann übrigens im gewissen Maß Ihre Neugier zufriedenstellen – denn das, was im Bereich der Empfindung nicht bestimmbar ist, kann man durchaus in seinen Erscheinungsformen charakterisieren. In dieser Richtung habe ich zuvor schon das Reich Gottes umrissen und die beschriebenen Eigenschaften aus den Schriften der Heiligen Väter und Starzen übernommen. Ich wiederhole hier, was ich geschrieben habe, damit man sich keine neuen Worte ausdenkt: Das Reich in uns ist, wenn Gott über uns herrscht, wenn die Seele in ihrer Tiefe Gott als ihren Herrn bekennt und sich Ihm mit allen Kräften unterwirft, und Gott gebieterisch in ihr *sowohl das Wollen als auch das Vollbringen* bewirkt (Phil 2,13). Vom psychischen Blickpunkt aus aber muß über das Reich Gottes folgendes gesagt werden: Das Reich Gottes in uns entsteht, wenn der Geist sich mit dem Herzen vereinigt, wobei er sich selbst eng mit der Erinnerung an Gott verbunden hat. Der Mensch übergibt dem Herrn, als ein Ihm gefälliges Opfer, sein Bewußtsein und seine Freiheit, und von Ihm empfängt er die Herrschaft über sich selbst, und die von Ihm empfangene Kraft lenkt nun all seine Angelegenheiten, die innerlichen wie die äußerlichen, fast so, als geschähe dies durch Ihn persönlich.

Wenn ich Zeit finde, werde ich die von den Vätern beschriebenen Eigenschaften dieses Zustands sammeln und Ihnen mitteilen. Jetzt möchte ich einige Worte über die Erinnerung [an Gott] sagen.

Ich denke, daß auch Ihnen bekannt ist, wie in den Antworten der hll. Starzen Barsonophios und Johannes häufig über ein gewisses Feuer gesprochen wird. Sie wünschten mit allem Verlangen, daß es sich in den Seelen ihrer Schüler entzünden möge. Sie sprechen dabei über das Entstehen des inneren Lebens, bzw. über die Eröffnung des Reiches Gottes in uns. Dafür zentrieren sie alle Kräfte des mensch-

lichen Lebens in einem Punkt, wie im Fokus, und das spiegelt sich in einem Brennen des Geistes oder geistiger Wärme. Dazu verbindet sich nicht nur der Geist mit der Erinnerung an Gott und wird von ihr durchdrungen, sondern auch unser ganzes geistiges Wesen gelangt zur lebendigen Gemeinschaft mit Gott: Gott *ist Feuer* (Heb 12,29). Und so läßt sich die Wärme und das Brennen des Geistes in dem Moment in uns nieder, wenn in uns das Reich Gottes eröffnet wird. Diese Eigenschaft ist spürbarer als alle anderen, dem Verständnis zugänglicher und sie bietet einen sicheren Ansatz, um die Erscheinung des geistlichen Lebens zu erklären. Es ist bekannt, daß der Mensch, wenn er sich an ein Gefühl gänzlich bindet, bereitwillig und kraftvoll, ohne Widerspruch alles vollbringt, wozu ihn jenes Gefühl drängt. Das Gefühl wird zum Hebel und Steuerruder zur Lenkung des eigenen Inneren. Was bezwungen wird, das fügt sich auch.

Was mehr als alles andere den Suchenden beunruhigt, ist diese innere Unordnung in den Gedanken und Wünschen; sein ganzer Eifer kreist darum, als ob die Unordnung zu beseitigen wäre. Dafür gibt es kein anderes Mittel, als durch die Erinnerung an Gott dieses geistige Gefühl zu erlangen, bzw. diese Wärme des Herzens. Die Gedanken kommen zur Ruhe, die innere Atmosphäre klärt sich, es wird sichtbar, wie alle guten und unguuten Bewegungen der Seele entstehen, und man erhält die Macht, die letzteren zu vertreiben. Auch nach außen hin verbreitet sich dieses innere Licht, und dort ermöglicht es, das Gebührende von dem Unziemlichen zu unterscheiden, wobei es auch die Stärke vermittelt, sich im ersteren zu festigen, ohne auf irgendwelche Hindernisse zu schauen – kurz gesagt, dann, wenn das wahre, wirksame geistliche Leben beginnt, das man bis zu diesem Zeitpunkt nur gesucht hat – und, wenn überhaupt, nur zeitweilig in Erscheinung trat. Bei diesen Neigungen [der Seele zu Gott], von denen die Rede war, entstand auch Wärme, doch sie verflog mit dem Aufhören dieser Neigungen. Hier aber ist eine Wärme, die, im Herzen entzündet, dort unaufhörlich verweilt und ohne Unterlaß die Aufmerksamkeit des Geistes auf sich zieht. Wenn der Geist im Herzen ist, so ist diese Vereinigung des Geistes mit dem Herzen – die angestrebte Ganzheit unseres geistlichen Organismus. Was dieses Merkmal betrifft – Wärme und Brennen des Geistes –, so kann man leicht verstehen, weshalb diese oder jene Mittel zur Erlangung dieses Zustandes oder zur Vorbereitung auf diesen gebräuchlich sind.

Siebter Brief

Nun werde ich Ihnen über die Verfahren schreiben, durch die man eine beständige Flamme oder Wärme im Herzen entzündet. Erinnern Sie sich daran, wie in der physikalischen Welt Wärme entsteht. Man reibt Holz auf Holz und erhält Wärme und sogar Feuer; man hält Dinge in die Sonne, und sie erwärmen sich; und wenn man die Lichtstrahlen stärker sammelt, können sie Feuer entfachen. Die Mittel zur Entzündung geistiger Wärme ähneln diesen Verfahren. Die Reibung – die asketischen Mühen; das In-die-Sonne-Halten – das noetische Gebet zu Gott.

Die Mühen der Askese – das ist die ganze Ordnung des gottgefälligen Lebens. Ich werde sie kurz umreißen. Hat man sich in der Reue fest vorgenommen, für den Herrn zu arbeiten und Ihn nicht durch Sünden zu kränken, so strebt man danach – damit man darin erfolgreich ist und für den weiteren Fortschritt auf den Stufen der Vollkommenheit des christlichen Lebens –, die äußere Lebensgestalt und die eigenen Beziehungen nach den Forderungen des [in der Beichte] abgelegten Versprechens zu verändern. Man legt dem Leib – mittels vernünftiger Enthaltbarkeit, angemessenen Nachtwachen und [asketischen] Mühen und durch die Beseitigung von Sinnesreizen – in all seinen Bedürfnissen Einschränkungen auf, besonders in jenen, welche die Leidenschaften unterstützen; man beschäftigt unablässig alle Kräfte der Seele im Geist des nun begonnenen Lebens – den Geist mit seelenrettender Lektüre, Gesprächen und Nachdenken über Gott, den Willen – mit guten Werken und Vorhaben zur Erfüllung der Gebote Gottes, und das Herz – durch alle Arten von Gebeten, kirchlichen und häuslichen, zur Entzündung und Stärkung heiliger Empfindungen und des Einfühlens in das Himmlische. Man bewahrt den Geist eifrig in der Furcht Gottes durch den Verzicht auf irdische Güter und vor allem durch ein ruhiges Gewissen. Auf diese Weise entsteht eine ständige Reibung sowohl im Geist als auch in der Seele und im Körper in allen Kräften und Funktionen, und dadurch auch im Herzen – ihrem Mittelpunkt. So wird das Herz selbst mehr und mehr erwärmt, wie auf natürliche Weise Erhitzung aus der Bewegung und Anspannung der Kräfte erfolgt.

Durch die asketischen Mühen kann man ein Feuer im Herzen entzünden, doch wenn man sich auf sie beschränkt, geschieht das

nur langsam: Dieser Weg ist mit vielen Hindernissen verbunden. Daher entdeckten und überlieferten die frühen Eiferer der Rettung, die im geistlichen Leben erfahren waren und, ohne von dieser Art der Askese abzulassen, nach göttlicher Eingebung zum Nutzen für alle noch ein anderes Mittel zur Erwärmung des Herzens – etwas, das sehr einfach und leicht erscheint, jedoch nicht minder mühevoll in der Durchführung ist, aber schneller zum Ziel führt: die zweckmäßige Verrichtung des noetischen Gebets zum Herrn und Erlöser. Sie besteht im folgenden: **Stehe mit dem Geist und der Aufmerksamkeit im Herzen auf Grundlage der festen Überzeugung, daß Gott nahe ist und auf dich achtet, und rufe mit innerer Rührung zu Ihm: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner, des Sünders (der Sünderin).“** Dies verrichte unablässig, sowohl in der Kirche als auch zu Hause, auf dem Weg, bei der Arbeit, bei Tisch, im Bett, kurz gesagt – in jedem Augenblick, von dem Moment an, da du die Augen öffnest bis zu jenem, da du sie schließt. Dies entspricht genau dem, wenn man Dinge in die Sonne hält, denn [durch dieses Gebet] hält man sich selbst vor das Angesicht des Herrn, Der die geistige Sonne der Welt ist. Man muß wissen, daß die Frucht dieses Gebets dann entsteht, wenn es sich im Herzen niederläßt und sich darin vertieft; und dafür ist es nötig, es sich zur Gewohnheit zu machen. Man muß sich eine ausschließlich dafür bestimmte Zeitspanne morgens und abends reservieren.

Wenn all das mit Fleiß, ohne im Eifer nachzulassen, vollbracht wird, entzündet der barmherzige Gott ein kleines Feuer im Herzen, das die Erwärmung im Mittelpunkt der Natur unseres inneren geistlichen Lebens bezeugt – bzw. die Herrschaft Gottes in uns. Noch kürzer kann man dies wie folgt ausdrücken: Erfülle geduldig die ganze Ordnung des gottgefälligen Lebens, – bete viel, sowohl zu Hause als auch in der Kirche, besonders das innere Gebet, – berichte alles, was dein Gewissen belastet, damit dein Gewissen immer rein vor Gott, vor den Menschen und vor den Dingen ist, – sei an nichts gebunden, stütze deine Hoffnung weder auf den Besitz, noch auf die eigene Würde, noch auf die äußeren Bedingungen; sondern, nachdem du dir all dein Vermögen als Schuld angerechnet hast, lege dein ganzes Vertrauen einzig in Gott. Richte es so ein, warte mit Geduld, bis das Erwünschte, Gesuchte und Erhoffte erscheint. Das ist alles... Ich habe absichtlich diese Mittel und Wege detailliert dargestellt, weil auch Speranskij in den folgenden Abschnitten seines

ersten Briefes die Verfahren zu Erlangung dieses Zustandes streift, den er weiter oben die Eröffnung des Reiches Gottes in uns nannte. Aber er spricht an dieser Stelle darüber weder vollständig noch detailliert.

„Was ist zu tun“, schreibt er, „um diesen Zustand zu erlangen (d. h. die Eröffnung des Reiches Gottes)? Folgendes: 1) Sich selbst als den größten Sünder und Schurken erkennen; 2) danach streben, allmählich allem Besitz zu entsagen: a) dem materiellen Besitz (fügen wir hinzu: das bedeutet, daß man zwar über Besitz verfügen kann, doch wie über etwas Fremdes); b) dem geistigen Besitz, d. h. man darf sich niemals erlauben, Überlegungen über die himmlischen Dinge anzustellen (wahrscheinlich denkt er an die träumerische Bebilderung dieser Dinge in der Vorstellung, wie es die Mystiker tun, oder an Neugierde, kritische Erforschung, Hinterfragung und ehrfurchtsloses Nachdenken); c) dem Besitz des Gedächtnisses, indem man aus ihm alle Bilder der himmlischen Dinge entfernt (dies bezieht sich wahrscheinlich auf die Zeit des Stehens vor Gott, nicht im allgemeinen).“

Wenn man dies alles zusammenfaßt, stellt es sich als ein einziges Mittel heraus: Sich auf nichts stützen oder zählen, weder auf sich noch auf das, was einem gehört. Speranskij berührt die oberste Bedingung, welche im Vorhof zum Reich Gottes erfüllt wird. Wenn sich in der Seele eine solche Stimmung bildet – gelangt man bald ins innere Reich; doch sie entsteht erst nach langen, persönlichen Mühen, wenn die Seele schon alles aufrichtig erfahren hat und in ihrer Tiefe zu rufen beginnt: „Nach den Urteilen, die Du kennst, errette mich!“ Aber das alles erweist sich sogleich auch als Wirken Gottes: Denn wo nichts eigenes mehr bleibt, dort wird das Wirken Gottes angezogen, der gewöhnlich alles aus dem Nichts schafft. Dies ist also die letzte Vorbedingung, und Speranskij beschreibt sie hier. Andere Voraussetzungen werden an anderen Stellen erwähnt: Über die Askese spricht er im zweiten Brief, wo er Überlegungen über das kirchliche Fasten [russ. *govenie*] anstellt, das eine verkürzte und verstärkte asketische Mühe darstellt; das noetische Gebet aber erwähnt er im dritten Brief.

Auf diese Weise haben wir nun schon fast den ganzen ersten Brief betrachtet. Es bleibt noch, auf die beiden vorletzten Abschnitte dieses Briefes einzugehen, in denen der Zustand der Offenbarung des inneren Reiches Gottes gepriesen wird.

Im ersten heißt es:

„In diesem Zustand beginnt das *innere Wort* zu erschallen; der Zustand selbst heißt *Zustand der Gnade*; dieser Zustand dient durch sein Ergebnis der Lehre Jesu Christi, und Er ist nur gekommen, um diesen Zustand für uns einzurichten und vorzubereiten. Alles, was diesem Zustand vorausgeht (was ich als Anfangsgründe [Erlernen des Alphabets] bezeichne), bildet den Bereich des Vorläufers Johannes, der den Weg bereitet, aber nicht der Weg ist.“

Dies ist alles richtig; nur einige sprachliche Wendungen sind nicht genau. „*Das innere Wort erschallen*“, – besser wäre es zu sagen: Es taucht ein Empfinden [Wahrnehmung, innerer Sinn] auf, *durch Gewöhnung geübt, Gutes und Böses zu unterscheiden* (Heb 5,14).

Auf jeden Fall tritt aus dem Herzen die Bestimmung hervor, wie man vorgehen muß. Man darf diesem Ausdruck keine andere Bedeutung geben, sonst gelangen wir auf den Weg der Quäker, der Illuminaten und aller Mystiker, bei denen das innere Wort die äußere Offenbarung Gottes ersetzt, welche sie fast völlig beiseite lassen. Es [das „innere Wort“] teilt ihnen nicht irgend etwas Praktisches mit, sondern offenbart die Verborgenenheiten der geistigen Welt. So wie es in der ungereinigten Seele schwer ist, das eigentliche innere Wort Gottes zu unterscheiden – denn in ihr sind viele Stimmen, wie bei der Verwirrung der Sprachen am Turm zu Babel –, so legt man sich auf eine keinesfalls ungefährliche Vorgehensweise fest: Man gelangt zu phantastischen Theorien, Plänen und verderblichen Vorhaben. Der *Zustand der Gnade* beginnt mit der Taufe, und bei jenen, die nach der Taufe gefallen sind – mit der Buße. Doch er erscheint in zwei Formen: Anfangs pflegt er *auf verborgene Weise* vorhanden zu sein – dies ist die ganze Zeit der asketischen Mühen –, und danach *offen*: nach der Reinigung des Herzens und der Eröffnung des Reiches Gottes im Inneren. Hier ist von letzterem die Rede, der bei ihm dem schon bezeichneten Zustand der fühlbaren Gottesgemeinschaft folgt. Der Ausgang der Lehre unseres Herrn Jesu Christi war: *Bereut [Kehrt um, ändert euren Sinn, tut Buße]*; hier aber wird über dessen Abschluß gesprochen. *Wir werden zu ihm kommen und Wohnung bei ihm nehmen*, versprach der Herr (Jh 14,23) und betete, daß sie alle eins sein mögen mit Ihm und dem Vater durch die Kraft des Heiligen Geistes, wie Sie eins sind (Jh 17,21;23). Auf dieses Ziel hin ist die ganze Ökonomie der Rettung ausgerichtet, alles, was vom Herrn und den hl. Aposteln vollbracht wurde und

von der hl. Kirche vollbracht wird. Alle vorbereitenden asketischen Bemühungen, über die wir sprachen, entsprechen tatsächlich dem Werk Johannes' des Vorläufers, und nicht nur ihm, sondern dem ganzen Aufbau des Alten Testaments; und unterdessen sind sie genauso unentbehrlich, wie es das Alte Testament und Johannes der Vorläufer waren.

Im zweiten Abschnitt wird gesagt: „Dieser Zustand wird eigentlich als mystische Theologie bezeichnet. Dies ist kein Bücherwissen. Der Lehrer ist hier Gott Selbst, und Er teilt Seine Lehre der Seele unmittelbar mit, ohne Worte, auf eine Weise, die nicht mit Worten auszudrücken ist. Diese Theologie ist nicht deshalb mystisch, weil sie in sich Geheimnisse birgt, die vor der Masse der Menschen verborgen sind, sondern weil das Empfinden, das sich in der Seele regt, und die Wahrheit, die eröffnet wird, überhaupt nicht zu vermitteln sind, und es gibt keine Worte, sie zu erklären. Dies ist ein apokalyptischer Brief, den nur jener zu lesen vermag, der ihn empfängt.“

Diese ganzen Wendungen und Gedanken sind nun allerdings schon nahezu falsch. Keiner der Väter und Lehrer der Kirche bezeichnete diesen Zustand als mystische Theologie. Eine solche Bezeichnung dachten sich die Mystiker aus, – und sie dachten sie sich auf ungebührliche Weise aus, denn es ist nicht richtig, den Zustand des gesamten geistlichen Lebens so zu nennen, weil das Theologisieren nur eine Angelegenheit des Verstandes ist. Nichtsdestotrotz ist das noch nicht so schlimm; doch die folgenden Ausführungen stoßen in den gefährlichen Bereich der träumerischen, täuschenden Erwartungen hinsichtlich einer bestimmten ungewöhnlichen Offenbarung vor. Offenbarungen – das ist die Krankheit der Mystiker. Ihre wichtigste Sorge gilt dem gedanklichen Bereich, und ihre ganze Hoffnung dreht sich um ein Begreifen der verborgenen Geheimnisse des Daseins in der Welt; während das Wesen des geistlichen Lebens in der asketischen, mühevollen Arbeit an sich selbst in Gestalt der Reinigung des Herzens von den Leidenschaften besteht. Und sogar wenn diese erreicht ist, so führt sie doch nicht zur Offenbarung von Geheimnissen, sondern zur seligen Schau Gottes (Mt 5,8). In der Offenbarung Gottes ist uns völlig ausreichend alles über Gott, die göttliche Ordnung der Dinge und über alles für unsere Rettung Notwendige gesagt worden. Man darf keine anderen Offenbarungen erwarten; sie werden auch nicht gegeben. Unterdessen ist

jedoch diese Stelle bei Speranskij nicht im vollen Umfang unrichtig. Darin ist nur unwahr, daß einem eine gewisse ungewöhnliche Offenbarung mitgeteilt würde, eine unaussprechliche und nicht zu vermittelnde Wahrheit. Bei der Eröffnung des Reiches in uns geschieht etwas, das der Offenbarung präzis ähnelt, doch ist das nichts Neues, sondern etwas schon Offenbartes und uns bereits im Verstand Vertrautes, aber noch nicht Erfahrenes. Hierbei wird dem Herzen gegeben, alle göttlichen Wahrheiten zu empfinden, sowohl die theoretischen als auch die praktischen, die das Wesen des Christentums oder unsere Gottesgemeinschaft im Herrn Jesus Christus durch die Gnade des Heiligen Geistes ausmacht. Auch vorher waren sie schon bekannt, aber nicht auf diese Weise, so daß man jetzt meint, sie wären bislang unbekannt gewesen, und nun würden sie etwas Neues enthalten. Dieser Vorgang ähnelt jenem, wenn man einen Reisebericht liest, sich dabei bemüht, das Beschriebene sich vorzustellen und denkt, man wisse schon alles; wenn man dann aber alles mit eigenen Augen erblickt, so erscheint es völlig neu, gleichsam, als hätte man sich noch nichts davon vorgestellt.

Nehmen wir einen wichtigen Gedanken. Christentum – das heißt, der Glaube an den Herrn Jesus Christus und die Gemeinschaft mit Ihm – ist die Rettung oder Erlösung von den Ratschlägen des Bösen, die durch nichts anderes abwendbar sind. Alle bekennen dies, doch ist dieses Bekenntnis zunächst ein Glauben im Verstand; wenn man aber in den beschriebenen Zustand gelangt, dann beginnt man in sich ein Empfinden der Rettung und Erlösung zu tragen. Man glaubt nicht nur, gerettet zu sein, sondern empfindet sich als gerettet, wie jemand, der am Ertrinken war und dann ins Rettungsboot gebracht wurde. Wenn dieses Empfinden kommt, erscheint die Wahrheit der Rettung selbst in einem neuen Licht und mit neuer Kraft. Wenn diese Wahrheit ins Empfinden übergeht, dann gelangt auch alles andere – Großes wie Kleines – ins Herz und ergreift den Verstand und den Geist. Und all diese Empfängnis der Wahrheit im Herzen tritt im Bewußtsein als eine neue Offenbarung zum Vorschein, als wäre sie nur dort bekannt. Erinnern Sie sich, wie Abt Parthenios bis hin zu seiner Bekehrung aus dem Schisma hundert Mal, wie er selbst sagt, in einem Buch über den Glauben gelesen habe, daß die Griechische Kirche auch unter dem Türkenjoch die Reinheit des Glaubens bewahrt habe – und es kam ihm doch nicht in den Sinn, daß es sich dabei um die Wahrheit handelte. Aber plötzlich

gelangte sie in sein Herz und alles erhellte sich, und augenblicklich geschah in ihm der innere Umschwung. Ich denke daran – und habe es auch schon erlebt –, wie manchmal irgendein Ding vor den Augen liegt, und doch sieht man es nicht; und plötzlich ist es, als wäre es ins Auge gesprungen – man schaut und weiß nicht, woher es gekommen ist. Im geistlichen Leben geschieht es, daß heute die eine, morgen eine andere Wahrheit der Ökonomie unserer Rettung ins Herz eintritt und man sie in ihrer wirklichen Gestalt zu empfinden beginnt, doch dabei kommt es zu keinerlei neuen Offenbarung. So geschieht es, und darin besteht auch die Bedeutung des alten Versprechens, daß *alle durch Gott belehrt werden* (Jes 54,13; vgl. Jh 6,45). Gut sagte Speranskij: „Diese Theologie ist nicht deshalb mystisch, weil sie in sich Geheimnisse birgt, die vor der Masse der Menschen verborgen sind.“ Was er aber danach über offenbarte Wahrheiten sagt, die nicht mitteilbar sind, so ist dies vielleicht nur wahr in bezug auf solch außergewöhnliche Entrückungen, wie sie beispielsweise der Apostel Paulus erfuhr. Aber zu sagen, daß dies eine Eigentümlichkeit des üblichen Verlaufs des geistlichen Lebens im allgemeinen wäre – ist nicht angebracht und zudem gefährlich.

Dies muß ich zu den Einwänden gegen die Mystiker zählen, welche im Bereich der träumerischen und trügerischen Hoffnungen leben. In diesem Zustand erhitzen sie ihre Phantasie soweit, daß es ihnen manchmal scheint, als würden ihnen Offenbarungen gegeben; tatsächlich haben sie manchmal Visionen, doch diese Visionen sind nur ein Symptom [ihres Zustandes] und nicht die Sache selbst.

Damit kommen wir auch zum Ende unserer Besprechung des ersten Briefes [von Speranskij], die wegen der Themen, die am wichtigsten erschienen, und um zu klareren Definitionen der Begriffe zu gelangen – so, wie wir sie für wahrheitsgetreu halten –, etwas ausgedehnt wurde.

Achter Brief

In seinem zweiten Brief stellt Speranskij dar, was ihm der neue Zustand der Eröffnung des gesegneten Reiches in ihm gebracht hat und schlägt seinem Freund ein sehr leichtes Mittel vor, mit dessen Hilfe auch er jenen Segen schneller erlangen kann und was dem vorausgeht.

Er deutet dies kurz in der ersten und den folgenden Zeilen an.

Speranskij beginnt folgendermaßen: „Zweifel und äußerliche Religion sind zwei Wege zur Frömmigkeit.“

Sie werden fragen: Wie nun das? Zweifel tragen doch nicht dazu bei, daß man losgeht; äußerliche Religion, wenn sie nur äußerlich ist, geht auch nicht, sondern steht nur an einem Platz oder geht daneben. Und trotzdem ist Wahrheit in diesen Worten. Erinnern Sie sich daran, wie bei uns die Dinge des Lebens gewöhnlich ablaufen. Auf natürliche Weise zur Welt gekommen, werden wir sogleich im Bad der Taufe gnadenvoll als Glieder der Kirche wiedergeboren. Man trägt uns in die Kirche, gibt uns die Kommunion; auch zu Hause sind wir nicht fern davon, wenn dort gebetet wird und der Priester irgendwelche Handlungen vollzieht. Wenn wir dann stehen können, wachsen wir in der Ordnung des christlichen religiösen Lebens auf und gewöhnen uns an all das, was alle Christen den Forderungen der Kirche gemäß gewöhnlich tun. In diesen Geist können wir eintreten oder nicht eintreten; wir werden in ihn eingeführt oder nicht eingeführt. Aber wenn wir ins Leben eintreten, also uns dem Erwachsenenalter nähern, entdecken wir stets, daß alle Wege unseres Lebens von religiösen Ordnungen, bestehend aus den Vorschriften der Kirche, eingehüllt und umkleidet sind. Nun, das ist die äußerliche Religiosität, wenn man davon ausgeht, daß Sie dies alles ohne Widerstand des Herzens erfüllen, aber auch ohne besondere Gedanken und nur so, wie es eingerichtet ist und vollzogen wird. Wenn das so abläuft, sehen Sie nicht, daß all diese Übungen heilsam sind. Sie nehmen Gott darin wahr und danken Ihm dafür, daß alles so für Sie eingerichtet ist, wenn Sie zur Überzeugung gelangen oder darauf stoßen, daß man Gott im Geist und in der Wahrheit anbeten muß – und nicht nur in diesen äußeren Ordnungen. Sie sind dankbar, weil – wenn Sie diese Ordnungen als eine Lebensweise begreifen – Sie alles dafür Nützliche darin finden, nicht nur die Deutung dieses inneren geistlichen Lebens, sondern auch alle Mittel zu seiner Vertiefung und Aufrechterhaltung. Nun beginnen Sie, alles vernünftig anzuwenden, wachsen und werden im Geist gekräftigt, schließlich gelangen Sie zur geistlichen Vollreife. So also wurde für Sie die äußerliche Religion zum Weg zur wahren Frömmigkeit. In ihr entsteht für uns das geistliche Leben, in ihr werden wir erzogen und reifen heran. Sie ist wie der Mutterschoß für die sich entwickelnden Embryonen oder der Schoß der Natur für die Samen, der sie mit

allen Elementen umgibt, die für ihre Entwicklung und Gestaltwerdung nützlich sind. Und Sie haben alles für Ihr geistliches Leben Nützliche im Aufbau der Kirche gefunden – sei es auch äußerlich, doch durchdrungen von geistlichen Elementen und Kräften – und sind geistlich gewachsen. Wenn die Entwicklung des Kindes [im Mutterleib] abgeschlossen ist, dann kommt es in die Welt; wenn Sie gereift sind, werden Sie zu bestimmter Zeit in die andere Welt hinübergehen. Im Verhältnis zu dieser entspricht Ihr gegenwärtiger Zustand dem Aufenthalt des Kindes im Mutterschoß.

Ich habe mich absichtlich bei dieser Thema etwas länger aufgehalten, damit klar wird, wie sündig die Undankbarkeit gegenüber den äußeren Ordnungen der Kirche ist und was für Gedanken – mörderisch für den Geist – jene hegen, die sich dem eigenen Geschmack entsprechende Veränderungen dieser Ordnungen ausdenken. Wie in der Natur alles so eingerichtet ist, daß die neue Generation in ihrer Umgebung alles Nützliche für die Fortsetzung ihres Daseins findet, so bedeutet die Veränderung dieser Ordnung, daß der heranwachsende Sprößling nicht mehr das findet, was sein Leben aufrechterhält, und somit das Dasein der Generation und Spezies zu Ende geht. So ist es auch im religiösen Bereich: Die neue Generation findet in den äußeren Ordnungen der Religion alle Elemente, die für ein Leben im Glauben nützlich sind, und entwickelt sich in diesem Geist. Wenn man nun diese äußere Ordnung verändert oder irgend etwas darin nach eigener Auffassung abschafft, bedeutet dies, das geistliche Leben der Unterstützung zu berauben und es bereits im Keim zu töten. In unserer Kirche besteht der Kern der äußeren Ordnung in den heiligen Mysterien (Sakramenten), welche die Gnade spenden, und aus den verschiedenen Lehren des Wortes Gottes, welche alles erhellen. Dies sind die beiden hauptsächlichsten Erreger und Erzeuger des geistlichen Lebens; die übrigen Zelebrationen und Gebete entfachen den Funken des geistlichen Lebens. Die Gesamtheit aber ist vom wahren Glauben und vom Geist des Lebens in unserem Herrn Jesus Christus durchdrungen. Treten Sie nur in dieses Äußerliche ein, und Sie werden sehen, wie viel Licht und Leben darin ist. Speranskij trat ein, fand darin Tröstliches und freute sich darüber, wie er im weiteren Verlauf seines Briefes mitteilt.

Sie sehen, wie die äußere Religion als Weg zur wahren Frömmigkeit dient. Wie aber führt dorthin der Zweifel – diese Ausgeburt

der Unfähigkeit des menschlichen Geistes und Herzens, die in der Lage ist, jeden Keim des geistlichen Lebens zu töten? Speranskij erinnert damit an den moralischen Zustand, der jenem Augenblick vorausging, in dem sich in ihm die Entschlossenheit herausbildete, Gott im Geist zu dienen, und zwar [Zweifel] nur über den eigenen Zustand; bei anderen kann das eine andere Art [von Zweifeln] sein, oder bei jedem sein eigener [Zweifel]. Ich nehme an, daß es dabei darum geht, daß niemand zu einer solchen Entschlossenheit gelangt, der nicht durch tiefe moralische Besorgnis* dorthin gelangt – zumindest kann keiner diesen Entschluß aufrichtig fassen, der nicht zuvor diese Besorgnis erfahren hat. Doch diese Besorgnis ist nicht nur von einer Art. Speranskij wurde, seinem geistigen Charakter entsprechend, von Zweifeln beunruhigt; andere werden von Gewissensbissen gequält; wieder andere von einer Unruhe des Herzens – und alle von verschiedenen Arten und Schattierungen. Eine krankhafte Unruhe macht es erforderlich, nach einem Mittel zu ihrer Vertreibung zu suchen, um nach dem Aufruhr wieder Ruhe einkehren zu lassen. Eine Anleitung dazu liegt – nach Speranskij's Worten – immer bereit: in der äußerlichen Religion, oder genauer, im Aufbau der Kirche. Wenn man sich aufrichtig dieser Anleitung unterwirft, findet man sofort das Gesuchte und betritt den rettenden Lebensweg, der zur Gemeinschaft mit dem Herrn führt, der allen Besorgten versprochen hat: *Kommt zu mir, und Ich werde euch Ruhe schenken* (Mt 11,28).

Danach ist es völlig verständlich, daß Speranskij fortfährt: „Hat man das Glück, diesen Weg zu gehen, findet man, oder genauer: zählt man sich zur inneren Kirche – erkennt man, daß es eine innere Religion gibt, eine reinere Ehrfurcht vor Gott, und freut sich über diese Offenbarung.“

„Halten wir ein wenig inne“, fährt Speranskij fort, „bei der Bewertung dieses Zustandes; schauen wir, welches *Licht* er uns gewährt, welche *Empfindungen* er erzeugt und welchen Einfluß er auf unser Handeln hat.“

Halten auch wir mit ihm inne, und teilen zuvor einige seiner Gedanken über das mit, woran sich seine Rede festmacht. Das charakteristische Merkmal dieses Zustandes, wenn sich das innere Reich

* Gemeint ist: Sorge über den eigenen Zustand gemessen an den Forderungen des göttlichen Gesetzes, Beunruhigung des Gewissens, Alarmiertsein über die eigene Lebensführung.

Gottes öffnet, oder auch, wenn das nicht mehr weichende geistliche Feuer der Beziehung zu Gott im Herzen zu glimmen beginnt, das ist das *Innerlichsein*. Das Bewußtsein ist ganz im Herzen konzentriert und steht vor dem Angesicht des Herrn, ergießt vor Ihm seine Empfindungen. Mehr als alles aber fällt es vor Ihm zu Füßen in demütigen Reuegefühlen, mit der zugleich bestehenden Bereitschaft, das ganze Leben einzig Seinem Dienst zu widmen. Ein solcher Zustand wird bestimmend für den ganzen Tag, von den Minuten des Aufstehens aus dem Schlaf, hält den ganzen Tag an, bleibt in allen Mühen und Beschäftigungen bestehen und geht nicht fort, bis der Schlaf die Augen verschließt. Zusammen mit dem Entstehen dieses Aufbaus verschwindet alle Unordnung, welche die Qualität des Inneren bis zu diesem Augenblick ausmachte: in der Periode der Suche, in der zeitweiligen Verfassung einer schmachttenden Sehnsucht, wie dies Speranskij weiter unten im selben Brief nennt. Die unwiderstehliche Gärung der Gedanken hört auf; die Atmosphäre der Seele wird lauter und ungetrübt: Es befindet sich darin einzig der Gedanke an Gott und die Erinnerung an Ihn. Daraus entsteht *Helligkeit* im ganzen Inneren. Alles dort ist klar; jede Bewegung wird bemerkt und richtig eingeschätzt – vor dem geistigen Licht, das aus dem Antlitz des zuschauenden Herrn hervorgeht. Die Folge davon ist, daß alle bösen Gedanken und schlechten Gefühle, die das Herz angreifen, schon im Keim auf Widerstand stoßen und vertrieben werden. Auf diese Weise erfüllt man, was Philotheos vom Sinai rät: „Vom Morgen an stehe am Eingang des Herzens, und mit dem Namen Jesu vertreibe die sich nahenden Feinde.“ Diese Vertreibung des Feindlichen kann in einem Augenblick geschehen oder sich über Stunden, Tage, Monate und Jahre hinziehen; unterdessen besteht das Wesen der Sache darin, daß nichts Feindliches ins Herz gelangt, sondern auf entschlossenen Widerstand in jenem Moment trifft, in dem das Bewußtsein das Böse darin erkennt, und dessen Verfolgung nicht nachläßt, bis es nicht völlig aus dem Herzen ausgetilgt ist. Es folgt daraus, daß nichts gedacht wird, nichts gefühlt wird, nichts gewünscht wird, nichts gesprochen und nichts getan wird – also nur das gedacht, gefühlt, gewünscht, gesprochen und getan wird, was nach genauer bewußter Erkenntnis nicht den unverwandt zuschauenden Herrn kränkt, sondern Ihm wohlgefällig ist und mit Seinem Willen übereinstimmt. Wenn aber etwas Feindliches gegen den eigenen Willen durchschlüpft, bekennt man dies sofort demütig dem

Herrn und reinigt sich durch innere Reue oder äußere Beichte, damit das Gewissen stets rein vor Gott bewahrt bleibt. Als Lohn für diese ganze innere Mühe erhält man den Freimut vor Gott im Gebet, welches zudem unablässig im Herzen glüht. Die unaufhörliche Wärme des Gebets ist der Geist dieses Lebens, und mit dem Verschwinden dieser Wärme hört auch die Bewegung des geistlichen Lebens auf, wie mit dem Aufhören des Atmens auch das körperliche Leben zu Ende ist.

Mit diesen wenigen Worten ist alles gesagt, was mit der Errichtung des inneren Reiches einhergeht, oder – mit anderen Worten – es ist das gesegnete Feuer, das sich schließlich im Herzen entzündet. Dadurch ist auch das Wesen des wahren geistlichen Lebens bestimmt; es ist sein wesentlicher Vollzug. Natürlich erscheint nicht alles sofort in der eigentlichen Stärke; es pflegt zunächst als Neigung aufzutreten, dann geschehen Fehler, es verringert sich. Doch man behält im Sinn, daß man sich bis zu der Zeit, in der sich der Geist, innerlich gefestigt, mit dem Herzen verbindet, im Dienst vor dem Angesicht Gottes verweilt. Darüber wollte auch Speranskij sprechen; doch er äußerte sich nicht, wie es sich ziemt, sondern beschränkte sich auf einige Andeutungen, wobei er mehr die Unordnung, die für den vorhergehenden Zustand charakteristisch ist, beschreibt. Speranskij tat dies, damit – wie ich meine – diese Darlegungen seinem Freund verständlich wurden, der noch nicht bis dorthin fortgeschritten war, wohin Speranskij schon gelangt war.

Neunter Brief

Fntschlossen, seine neue Verfassung in bezug auf den Bereich des Geistigen, des Herzens und des Handelns zu untersuchen, sagt Speranskij nun hinsichtlich des ersten Bereichs: „Wenn man mit einer gewissen Strenge die Summe der Kenntnisse betrachtet, über welche man in diesem Zustand verfügt, entdeckt man, daß sie alle auf eine Wahrheit hinauslaufen, nämlich auf jene, daß *Jesus Christus in uns* ist – diese Wahrheit ist natürlich sehr groß, aber sie kann fruchtlos bleiben, wenn sie nicht zum vorherrschenden Empfinden wird. Sie bleibt dann brachliegend.“

Damit spielt er darauf an, daß der Geist im Herzen vor dem Herrn mit jener Überzeugung oder dem Empfinden steht, daß Er

hier ist, sieht, hört und aufmerksam lauscht. Man kultiviert diese Hinwendung zum Herrn im Gebet des Geistes im Herzen, bis es zum vorherrschenden Empfinden wird; und dies wird es zusammen mit dem Entstehen jenes Zustandes, von dem die Rede ist. Zugleich zerreißt der innere Nebel, und dort wird alles Licht durch den erschauten Herrn, Der Licht ist. Das ist es, worauf er anspielt, und was darauf folgt, bezieht sich auf den vorangegangenen Zustand der Suche und Sehnsucht.

„In diesem Fall (das heißt, bis sich dieser Zustand der geistigen Schau des Herrn im Herzen eingepflanzt hat) beschränkt sich alles auf Lesungen, durch welche die Wahrheit für uns unter verschiedenen Gesichtspunkten straffer reproduziert wird, das heißt, man bewegt sich fortwährend in diesem Kreis von Gedanken, die im Wesentlichen wahr sind, doch bei ihrer Anwendung fruchtlos bleiben.“

Wenn der Geist erkannt hat, worin das Wesen des christlichen Lebens besteht und dies nicht in sich findet, beginnt er zu arbeiten, damit er dies erlangt; er liest, denkt nach, führt Gespräche. Dadurch wird jene Wahrheit, daß das Leben von der Gemeinschaft mit Gott abhängt, unter verschiedenen Aspekten dargestellt und erwogen, doch dies alles bleibt noch fern vom Herzen, solange es nicht empfunden wird; daraus geht noch keine Frucht hervor. Unaufhaltsam gären die Gedanken und bringen nicht selten die Fundamente des Lebens selbst zum Schwanken. Das Wichtigste, was in diesem Zustand quält und beunruhigt, besteht darin, daß alle Wahrheiten des Glaubens, die nur durch die Seite des Verstandes aufrechterhalten werden, anfällig sind für Mißverständnisse, Zweifel und Unglauben. Nur wenn das Empfinden der Errettung im Herrn zum vorherrschenden Gefühl wird (das gewöhnlich mit jenem Zustand, von dem die Rede ist, zugleich erscheint), fangen die Wahrheiten des heiligen Glaubens eine nach der anderen an, ins Herz einzutreten, in Fleisch und Blut überzugehen und beseitigen von vornherein jede Möglichkeit des Befremdens und Zweifelns. Danach können Sie tausend Einwände hören – das Herz gerät nicht ins Wanken, denn es empfindet, daß alles wahrhaftig so ist, wie es bekannt wird. Was gewöhnlich bis zu dieser Zeit geschieht, beschreibt Speranskij gut im folgenden:

„Man überzeugt sich, daß man alles im voraus getan hat, und durch die naturgemäße Verirrung schließt man aus der Verschieden-

heit der Standpunkte, daß man seine Kenntnisse erweitert und vermehrt, unterdessen bleiben die großen Fragen über die Leibwerdung, die Leiden, den Tod, die Auferstehung Jesu Christi ungelöst, oder man bemüht sich, sie mittels mehr oder weniger geistreicher allegorischer Interpretationen und Systeme miteinander in Einklang zu bringen, und falls man nicht letzten Endes in Zweifeln versinkt, überzeugt man sich davon, daß man eben im Dunkel des Glaubens wandelt: Dieses große Wort, schwer begreiflich und noch schwerer anzuwenden, antwortet auf alles und läßt alle Rechnungen aufgehen.“

Mehr oder weniger erfahren dies alle, besonders jene, die mit der Wissenschaft beschäftigt sind und in sich folglich mehr die Seite des Verstandes entwickeln. Bedauerlich sind all diese Methoden zur Beruhigung des Geistes durch jene ausgedacht worden, welche ohne demütigen Gehorsam dem Glauben gegenüber mit der überheblichen Überzeugung, alles zu verstehen und zu erklären, in den Bereich des Glaubens vordringen! Ein Befremden nach dem nächsten schwirrt im Geist umher, und er beeilt sich, sie mittels der eigenen Möglichkeiten wieder zu beseitigen: Doch es gelingt ihm nicht, er findet keine Befriedigung. Und es wird immer so bleiben, solange nicht das Herz durch Erfahrung die Wahrhaftigkeit aller Wahrheiten des heiligen Glaubens empfindet. Dann ist alles Schwanken und Befremden zu Ende; dann beruhigt sich die Seele im Schoß des Glaubens, und das Licht Gottes erleuchtet dauerhaft alles Innere. Dies wurde übrigens schon erwähnt.

Auch bei Speranskij und in bezug auf das Empfinden: Er spielt nur darauf an, was in diesem Zustand zu sein pflegt, doch er spricht mehr darüber, was im vorhergehenden Zustand stattfindet. In diesem Zustand [von dem jetzt die Rede ist] erwärmt sich im Herzen das Gebet und gibt die Kraft, alle nichtigen Aufwallungen abzuwehren. Auch im vorhergehenden Zustand gab es (durch die Bemühungen hervorgerufen) Gebet, aber das Herz war fast dauernd kalt, und nur sehr allmählich machte es Fortschritte hin zum warmen und innigen Gebet. Jetzt ist es umgekehrt: Die Wärme des Gebets weicht nicht, und nur hin und wieder kommt es zur Abkühlung, welche schnell durch ein geduldiges Verweilen in bestimmten Abläufen und Beschäftigungen, die das Empfinden anregen, vertrieben wird. Es besteht ein großer Unterschied bezüglich der nichtigen oder leidenschaftlichen Aufwallungen im Herzen – man ist nun frei davon! –,

doch in dem vorherigen Zustand kamen sie ins Herz, entzückten es und ergriffen sozusagen voller Kraft von seiner Zuneigung Besitz. Dies führte vielleicht nicht zu sündigen Taten, doch war das Herz selten frei von der Befleckung durch sündige Vergnügungen. Auch jetzt nähern sich noch diese Aufwallungen, doch am Eingang des Herzens steht eine unermüdliche Wache – die Aufmerksamkeit, und im Namen des Herrn Jesus vertreibt sie alle Feinde. Und nur hin und wieder gelingt es dem Feind betrügerisch, eine [sündige] Süße her vorzurufen, welche dann aber sogleich bemerkt, von sich gewiesen und durch Reue bereinigt wird, so daß keine Spur von ihr zurückbleibt. Solcherart ist der übliche Aufbau des Herzens in diesem Zustand, von dem die Rede ist. Schauen wir nun, wie Speranskij fortfährt.

„Das Gebet wird sanfter oder heißer oder unabhängiger, das heißt, aus dem mündlichen wandelt es sich in das geistige.“

Ja, so ist es auch. Es wandelt sich nicht nur zum geistigen, sondern zugleich zum Gebet des Herzens und wird geistig-herzensinnig oder herzensinnig-geistig. Das Herz betet, und der Geist hält die Aufmerksamkeit im Gebet. Aber was davor gesagt wurde: „Aufmerksamer Fleiß gegenüber der geistlichen Lektüre bewirkt eine Veränderung im Gebet“, – das heißt also, es würde die Veränderung im Gebet von der aufmerksamen Lektüre erzeugt – dies paßt nicht hierher. Im vorhergehenden Zustand begünstigt die geistliche Lektüre das Gebet bzw. gibt ihm Material: Doch im jetzigen Zustand hält sich das Gebet selbst, geht vom ganzen inneren Aufbau aus und stützt sich darauf. Hier erhält es alles und gibt allem Bewegung und Leben – sowohl der Lektüre, den urteilenden Gedanken als auch allen guten Erwägungen und guten Wünschen, denn es wird zum Atem des geistlichen Lebens. Ebenso bezieht sich das im folgenden Gesagte eher auf den vorherigen Zustand als auf den jetzigen, nämlich: „Bald setzt Abkühlung ein, Abschweifen und Zerstreutheit und folglich auch Unruhe. Man weiß, daß dies die inneren Kreuze sind und bemüht sich, sie nach Kräften zu tragen. Doch man kann auch nicht vor sich die eigene Armut an Gnade verbergen, und alles, was man tun kann, ist dies: den Weg nicht zu verlassen, auf dem man geht. Vielleicht hält uns auf diesem mehr als alle anderen Impulse der Stolz.“

Es können zwar Abkühlungen in dieser Periode der beständigen Wärme des Herzens, die aus dem innerlichen Verweilen vor dem

Angesicht Gottes entstammt, vorkommen, doch sie sind dafür nicht charakteristisch. Sie sind hier zufällig: Dann kommt es wie im vorhergehenden Zustand, in der Periode des Suchens, zu diesen Beraubungen des Geistes, zum Umherschweifen der Gedanken, zur anhaltenden Kälte oder Übersättigung des Herzens. Nur in den Minuten der gnadenvollen inneren Hinneigung [zu Gott] legen sich die Wogen der Gedanken, und es besänftigt sich das Herz ein wenig; doch sobald diese [Hinneigung] aufhört, fängt das alles wieder an. Und dies bis zu dem Zeitpunkt, an dem das wahrhafte innere Leben einsetzt, dessen erste Segensgabe in einer beständigen Wärme des Herzens und einer Beruhigung der Gedanken besteht. Man erfährt dies [die zerstreute Unruhe in der Periode der Suche] leidvoll, hat aber überhaupt nicht die Kraft, sich zu beherrschen; und nichts anderes bleibt einem übrig, als nach Kräften an sich zu arbeiten, geduldig zu warten, bis der Herr erscheint. Man hat die Hoffnung, vom barmherzigen Herrn das Gesuchte zu empfangen und bleibt so auf dem eingeschlagenen Weg, doch keinesfalls ist es der Stolz. Der Stolz vertreibt die Gnade Gottes und verursacht einen Entzug der Hilfe von oben, was vom endgültigen Untergang begleitet sein kann. Der Stolz kann zur Verbesserung des äußerlichen Verhaltens bewegen; niemals aber zum Erwerben der inneren Vollkommenheit geneigt machen! Im Gegenteil, schon beim ersten Schritt nach innen muß man sich gegen ihn rüsten. Und wenn das nicht geschieht, wird es auch keinen Erfolg geben, weil der Stolz die Ablehnung jeder Hilfe von oben ist; und ohne diese sind alle unsere Bemühungen – nichts.

„Trotz aller inneren Überzeugung, daß man zur Demut verpflichtet ist“, wird weiter gesagt, „strauchelt man in der Tat bei fast jedem Schritt. Auch der Vorsichtigste lenkt sein Leben eher auf das, was zum Sturz beiträgt, als auf das, was ihm ausweicht. Man schätzt alles ab und unterscheidet dem Gefühl nach, worauf zu verzichten sei. Bezüglich aller Empfindungen, die am wesentlichsten für die Frömmigkeit sind (ich meine das Gebet, die Demut und den Verzicht), lebt man beinahe in ständigem Widerspruch.“

Diese Merkmale – Eigendünkel und das eigene Abschätzen aller Dinge – charakterisieren den vorherigen Zustand, und nicht nur sie allein, sondern auch alle übrigen schlechten Gefühle und Leidenschaften wohnen im Herzen. Dort sind sie versteckt und treten hervor, um zu verführen. Daraus erwächst auch der Widerstand

oder ständige Zwist mit sich selbst; der Geist und das Bewußtsein fordern das eine, doch das Herz hält an dem seinen fest. Doch im Zustand der Gnade oder wahrgenommenen Gemeinschaft mit Gott wird alles Leidenschaftliche und Unrichtige aus dem Herzen ausgestoßen: Dort zieht das gnadenvolle Feuer ein und beginnt, unser ganzes Wesen vom Mittelpunkt aus zu durchglühen. Schlechte Gedanken und Leidenschaften, die nicht mehr vom Herzen ausgehen, greifen von außen her an und führen Versuchungen herbei, indem sie danach streben, wieder nach innen vorzudringen, werden aber stets abgewehrt.

Was jene hier erwähnten Gefühle betrifft, so entsteht durch ihre vollständige Tilgung das wahre geistliche, innerliche Leben. Nur dann, wenn unwiederbringlich jede selbstgefällige Überheblichkeit und jedes Vertrauen auf sich selbst – diese Kinder des Stolzes –, jede Wertschätzung irgendeiner Sache und jede Hoffnung auf irgend etwas außer Gott weichen, nur dann öffnet sich dem göttlichen Allwirken, das im Herzen das Feuer des Lebens im Herrn entzündet, der Zutritt zu uns.

Schließlich wird noch über *Handlungen* gesprochen: „Im Großen und Ganzen wird das Verhalten richtig, das Gewissen spürbar; die Schwächen machen sich durch die Laster bemerkbar, die Laster durch die Vergehen.“

Dies ist entschieden so. Der Mensch, der unablässig mit dem Geist im Herzen vor dem Angesicht Gottes steht, beurteilt all seine Angelegenheiten – die inneren wie die äußeren mit allem, was damit zusammenhängt – im Hinblick darauf, ob sie für Gott, Den man erschaut, vollständig angenehm sind. Die Furcht des Herrn ist der Vorsitzende in diesem Gericht; die Unterscheidung der Gedanken – der Schriftführer; das Gewissen – sind die Richter, die das abschließende Urteil fällen. Ununterbrochen tagt dieser innere Rat, da bei einem solchen Menschen alle Dinge nicht anders vollbracht werden als dem getreuen Bewußtsein des Willens Gottes gemäß – seien sie groß oder gering. Nichts wird so getan, wie es zufällig eingetroffen ist; im Inneren findet eine nüchterne und umsichtige Selbstberichtigung statt. Der Herr, Der das Herz eingenommen hat, gibt dem Menschen dazu die Kraft. Und er steht nicht nur kraftvoll den äußeren Hindernissen entgegen, sondern auch dem Strömen der innerlichen Veränderungen und Bewegungen. Die Eigenschaft des Königreichs Gottes besteht darin, daß der Mensch, der Gott als seinen

Herrn in sich hat, von Ihm beherrscht wird – er selbst und sein ganzes Leben, und alles verwandelt sich in ein Mittel zur Gottgefälligkeit. Aber was geschieht bis dahin?

„Man vertieft sich nicht genügend ins Herz“, schreibt Speranskij weiter. „Zwar erkennt man sich als großen Sünder, doch zugleich sagt man sich: ‚So ist der Mensch‘, und, auf diese Weise seine Verdorbenheit verallgemeinernd, verkleinert man mittels listiger Ausflüchte seine Eigenliebe, verheimlicht sie vor sich selbst, und das belebende Feuer der Reue gleitet nur leicht über die Wunde. Das ist die beklagenswerteste Verirrung!“

Aber wie sollte es auch anders sein? Die innere Wache ist noch nicht aufgestellt, man sieht nicht, was dort geschieht und wie es geschieht. Dort strömt alles von selbst, ohne Halt oder souveräne Lenkung, und demzufolge wird auch äußerlich alles so gemacht, wie es die Umstände vorgeben. Infolge dieser Mechanismen des Lebens werden die Ungerechtigkeiten [russ.: *nepравosti*, Pl. *von неправость*, „Unrechtschaffenheit“] nicht bemerkt. Und sind sie auch scharf ausgeprägt und dick wie Balken, bleiben sie doch unbemerkt und rufen keine Reue und das Bemühen um Verbesserung hervor – und es lebt der Mensch so, wie eben gelebt wird. Und obwohl er sich das Ziel setzt, so zu leben, wie es sich gebührt, fehlt es ihm an Kraft, sich zu beherrschen.

Nachdem Speranskij erklärt hat, welchen Einfluß der gnadenvolle Zustand auf den ganzen Vollzug des inneren Lebens hat, zieht er nur eine allgemeine Schlußfolgerung daraus. Doch wie seine ganze Erläuterung mehr auf den vorhergehenden Zustand der Suche zutrifft, so ist auch die allgemeine Schlußfolgerung eher für diesen Zustand charakteristisch.

Er sagt: „Wir fassen zusammen: wenig Licht, ständiger Widerspruch in den Gefühlen, viel Unreinheit im Handeln – solcherart ist dieser Zustand, den ich *Zustand der Sehnsucht* [russ. *томление*, *tom-lénie*: Sehnsucht, Schmachten] nenne. Sehnsucht – dieser Begriff entspricht der Wahrheit, denn man fühlt sich unfähig, davon abzulassen, zu schwach, um voranzugehen, indessen auch unglücklich, da man auf der Stelle tritt. Man sitzt am Teich, verbringt dort Jahre und ruft: ‚Ich habe keinen Menschen‘. O wann kommt die Rettung Israels, damit sie uns in dieses belebende Wasser trage! Wie gab Er uns, der sich unser annimmt, daß wir uns auf solche Weise sehnen? Er ist in uns; wir selbst aber sind dort nicht. Daher ist es nötig,

dorthin zurückzukehren. Genug gelesen – man muß handeln; genug geschaut, wie andere gehen – man muß selbst gehen.“

Zu diesen hervorragenden Gedanken und Verweisen kann man nichts hinzufügen. Wenn du das innere Leben wünschst – geh nach innen. Doch wie geht man nach innen? – Darüber sprechen wir im nächsten Brief.

Zehnter Brief

Darüber, wie man ins eigene Innere eintritt, wurde schon gesprochen. Man kann nur hinzufügen: Richte dich in der entsprechenden Ordnung ein, bleibe geduldig darin und erwarte Gottes Besuch. Gott ist barmherzig – ohne Zweifel wirst du [Seinen Besuch] empfangen, doch in einer Stunde, da du ihn nicht erwartest, denn es geschieht nicht auf sichtbare Weise. Aber unsere Aufmerksamkeit muß darauf gerichtet bleiben, worüber Speranskij spricht. Erinnern Sie sich, daß er dieses Thema schon in seinem ersten Brief berührt hat, doch nicht voll zur Sprache brachte. Dort sprach er von der Bedingung für den Empfang dieser Gabe, und hier spricht er darüber, wie das erste Betreten des Weges, der dorthin führt, auf gewinnbringende Weise geschieht. Er spricht von einer zeitweiligen Entfernung von der Welt zu dem Zweck, daß man sich tiefer mit sich selbst, mit der Beichte und der Kommunion beschäftigt. Obgleich er für diese drei Tätigkeiten drei Schritte erwähnt, handelt es sich in der Praxis unserer Kirche um eine einzige Angelegenheit – das *govenie**.

Welch eine wunderbare Einrichtung ist dieses *govenie*! Ob der Mensch will oder nicht, er muß sich tiefer mit sich befassen und inniger Gott hingeben; und hier – unbekannt wie – pflanzt es bei dem einen den Entschluß ein, sein Leben zu verbessern, beim anderen entflammt er die Sorge darüber, von der guten äußeren Ordnung seines Lebens zur inneren überzugehen, beim dritten entzündet es das Feuer des inneren Lebens vor Gott; ferner wird dieses Feuer durch die strenge Durchführung dieser Einrichtung [d. h. des *gove-*

* Der russische Begriff ist unübersetzbar und beinhaltet die im folgenden vom hl. Theophan beschriebenen asketischen Praktiken, die auf den Empfang der Hl. Kommunion vorbereiten.

nie] in allen bei uns festgesetzten Fastenzeiten und außerhalb dieser bewahrt und gestärkt.

Nachdem Speranskij gesagt hat, daß es notwendig sei, ins Innere vor Gott zu treten, bestimmt er die Schritte dorthin. „Der erste Schritt“, sagt er, „besteht darin, daß man in sich geht (sich von der Welt entfernt); der zweite Schritt ist die Buße; der dritte die Kommunion.“

Anders gesagt: Gib alles eine Zeitlang auf, nimm eine Durchsicht deines ganzen Lebens vor, wende dich von allem Schlechten ab, beweine das, was beweint werden muß, setze dir das Ziel, makellos nach den Geboten zu wandeln, und reinige dich durch die Buße. Dann nähere dich dem Kelch der Rettung, damit du dich inniger mit dem Herrn vereinigst. Auf diese Weise erneuert, kehrst du mit neuer Kraft wieder in die Ordnung deines Lebens zurück, in deine Bemühungen um die Rettung gemäß den Schritten deines geistlichen Fortschritts. Nicht alle tragen aus der Ordnung des *govenie* dasselbe heraus: der eine die Entschlossenheit, auf rechte Weise zu leben, ein anderer den Eifer für das innere Leben, ein dritter das Feuer für dieses Leben bzw. dessen Bewahrung und Stärkung. Speranskij spricht über *govenie* im allgemeinen, er schränkt sie nicht durch irgendeinen besonderen Zustand des Geistes ein, obwohl aus seinen Ausführungen offensichtlich ist, daß er sich für seinen Freund ein Wachstum des inneren Vor-Gott-Seins erhofft.

Alles Tun, das zum *govenie* gehört, ist bei Speranskij so gut beschrieben, daß uns nur übrigbleibt, dies hier zu umschreiben, wobei wir nur hin und wieder einige erläuternde Worte hinzufügen.

„*Entfernung von der Welt*. Das Alleinsein¹ inmitten der Welt ist die gebührende Ausrichtung des Daseins der Vollkommenen, auf das wir keinen Anspruch haben². Ein periodischer Rückzug ist unverzichtbar. Widmen Sie eine, zwei Wochen für diesen Rückzug, ich möchte sagen: für die strengste Einsamkeit.³ Seltsamkeit, An-

¹ Besser, die Vereinigung in sich durch die Sammlung im Herzen. (*Diese und alle folgenden Anmerkungen stammen vom hl. Theophan.*)

² Seine Kräfte im inneren Leben gefestigt zu haben, doch vorgeschrieben ist eine zeitweilige Entfernung aus der Welt oder ein Einswerden mit sich, und dies ist unbedingt notwendig.

³ Bei uns wird das *govenie* für eine Woche oder sechs Tage durchgeführt, und das ist ausreichend. Der zeitweilige Rückzug von der Welt erfordert das zeitweilige Ein-

stand – das ist alles Unsinn im Vergleich mit der Erlösung.⁴ Verwenden Sie diese Zeit einzig dafür, sich selbst ohne jede Beimischung von theoretischen Gedanken zu untersuchen. Sie haben genügend nachgedacht: Es ist Zeit, sich zu richten. Führen Sie dies an sich nach folgenden drei Gesichtspunkten durch: bürgerlich, sittlich und religiös.⁵ Es genügt nicht, sich nach allgemeinen Merkmalen zu richten (dies ist ein großer Fehler bei den gewohnheitsmäßigen Beichten)! – Es ist nötig, zu den geringsten Einzelheiten hinunterzusteigen; man muß den Mut besitzen, allen vielgestaltigen Formen seiner Sünden ins Angesicht zu schauen⁶. Ich verlasse mich über-

stellen der alltäglichen Angelegenheiten und Verbindungen. Bei uns ist das Geeignetste – besonders, wenn das *govenie* nicht in der Fastenzeit zusammen mit anderen durchgeführt wird –, sich in ein gut geführtes Kloster zurückzuziehen. Dort kann man leichter alles vergessen und sich nur mit der Rettung beschäftigen, denn für die Erwärmung des Geistes sind sowohl der kirchliche Gottesdienst als auch die für die Seele nützliche Lektüre unerlässlich, wie auch das belehrende Gespräch. Strenge Einsamkeit, auch nur zeitweilige, ist für denjenigen, der sein Inneres noch nicht in Ordnung gebracht hat, nicht nützlich.

⁴ Wenn man in den Fastenzeiten *govenie* übt, ist daran nichts Seltsames und erweist sich bei niemandem als ein Mangel an gutem Ton. Leider wurde die Durchführung von *govenie* in den Fastenzeiten unserer Gesellschaft zunehmend fremd, besonders bei den Gebildeten. Dies ist sehr bedauerlich, denn es offenbart eine mangelnde Bereitschaft für die Rettung, und dies wiederum noch mehr – Unglauben.

⁵ Sich selbst zu untersuchen ist ohne Hilfe schwer, besonders beim ersten Mal; man muß ein Buch zur Anleitung in den Händen haben. Am einfachsten ist es, die Ordnung der Beichte zu nehmen und sich mit deren Hilfe zu begutachten. Außerdem lese man das Evangelium und die Apostelbriefe dort, wo die charakteristischen Merkmale des christlichen Lebens dargestellt werden. Wenn man sich aber im Übergang zum inneren Leben befindet, ist es am nützlichsten, die Schriften der Väter zum inneren Leben zur Hand zu nehmen. Am besten ist in dieser Hinsicht die *Leiter* des hl. Johannes Klimakos.

⁶ Diese Untersuchung beinhaltet folgende Aspekte: 1) Handlungen bzw. Fakten; 2) die ihnen zugrundeliegenden Gefühle und Einstellungen, aus denen alles hervorgeht, was vielleicht in der Vielzahl der, manchmal verschiedenartigen Fakten zum Ausdruck kommt; und 3) das Wichtigste – der allgemeine Geist des ganzen Lebens: Wem dient man: sich selbst, der Welt oder Gott? Wenn man sich nur von den Sünden zu den Tugenden hinwendet, dann bringt man die mehr ins Auge fallenden Handlungen oder Fakten in Ordnung; wenn man von der äußeren Rechtschaffenheit zur inneren übergehen möchte, dann untersucht man und durchstöbert eher die Gefühle und Einstellungen; und danach bemüht man sich, vor allem den allgemeinen Geist des Lebens zu ermitteln – ob er der Geist der Selbstverleugnung, des ausschließlichen Dienstes Gottes ist. Jedoch muß man diese Aspekte immer und in allen Dingen untersuchen.

mäßig auf die Gnade unseres Erlösers und auf die Gnade, die schon in uns vorhanden ist, um zu hoffen, daß Ihr Blick nicht von den Windungen der Eigenliebe fortgezogen wird und daß Sie genügend Kraft besitzen, sich so zu sehen, wie Sie sind⁷. Verlassen Sie diese Feuerprobe nicht eher, als bis Sie überzeugt sich, daß ein Übeltäter im Gefängnis und von der öffentlichen Strafe gepeinigt eine Art Heiliger⁸ ist im Vergleich mit uns, den guten und äußerlich frommen Menschen, die einen Anspruch⁹ auf die Gnade und die Gemeinschaft mit Jesus Christus erheben (Sie werden diese Wahrheit, die bitter und zugleich rettend ist, leicht ergründen). Bei dieser Untersuchung muß man sich nur vor einem Stolperstein hüten: Wenn man sich selbst richtet, darf man nicht andere richten. Man muß sich an die eigene Person halten und allen Vergleich Dem überlassen, Der das Herz kennt¹⁰.

⁷ Es ist dafür nötig, innig zu Gott zu beten, Ihn um Erleuchtung zu bitten, um sich selbst zu sehen. Es hilft in dieser Hinsicht sehr das offene Gespräch mit seinem geistlichen Vater vor der eigentlichen Beichte! Das kann man allen empfehlen, sobald sich die Gelegenheit ergibt, es einzurichten.

⁸ Man sollte etwas weniger die Vorstellung erhitzen. Dies führt nur zu momentanen Bewegungen, wie die parlamentarischen Reden, obgleich natürlich Vergleiche und Bilder bei der Demütigung der Eigenliebe und beim Verscheuchen der Verlockungen helfen können. Das Wichtigste ist, daß man das tiefe und dauerhafte Empfinden und die Überzeugung der eigenen Verdorbenheit und Unfähigkeit hat, sich vor Gott zu rechtfertigen. Hier wird nicht die Zeit sein, zu bestimmen, wer sündiger ist. Anstelle der Vorsitzenden dieses Gerichts muß die Furcht Gottes mit dem Bewußtsein der unnachgiebigen Gerechtigkeit Gottes stehen. Sie erweckt und belebt das Gewissen, und mit ihr gelangt man zur Unterscheidung zwischen der Seele und dem Geist, Mark und Gebein, d.h. aller Ausgänge und Wege unserer Angelegenheiten und beurteilt die verborgensten Gedanken des Herzens.

⁹ Nicht dieser Begriff: nicht Anspruch, sondern die Sache selbst. Über alles muß man sagen, daß man die Gnade der Wiedergeburt in der heiligen Taufe und das Siegel der Gabe des Heiligen Geistes in der Myronsalbung empfing, nicht nur einmal die Gnade der Loslösung von den Sünden im Mysterium der Beichte und die Gnade der innigsten Vereinigung mit dem Herrn im Mysterium der Hl. Kommunion erhielt. Eben deshalb ist auch offenkundig, daß nicht nur die natürlichen, sondern auch diese gnadenhaften Gaben durch die Sünde und sündenliebende Einstellungen beraubt werden.

¹⁰ Wenn Gott Zerknirschung gibt, dann kommt niemand in den Blickwinkel des Geistes außer man selbst. Doch damit die Zerknirschung kommt, ist es nötig, das Herz zu reiben. Es wird durch das Gebet gerieben. Man muß viel beten, sowohl in der Kirche als auch zu Hause. Den größten Teil des *govenie* muß man dem Gebet widmen. Sehr nützlich ist in dieser Hinsicht die Nachtwache bzw. die Verminderung

Reue¹¹. Wenn man sich mit dem Bewußtsein seiner Sünden erfüllt und davon zerfleischt empfindet, dann begreift man zum ersten Mal, was Reue ist. *Ein zerknirschtes Herz* ist kein metaphorischer Ausdruck: Es handelt sich dabei um eine echte und bestimmte Wahrnehmung. Man empfindet, als sei es zerschlagen, zu Staub zerrieben. Fürchten Sie nicht, es zu zerknirschen, im Gegenteil, zerreißen Sie es endgültig¹², sozusagen öffentlich diese innere Reue

des Schlafes! (Ausreichend früh am Morgen aufstehen.) Sie schenkt Herzensrührung [russ. *umilenie*] – die Schwelle zur Zerknirschung.

¹¹ Dies ist das zweite Anliegen des *govenie*. Das eine Wort „Reue“ bringt es nicht vollständig zum Ausdruck. Man muß darüber nachdenken und *beichten*. So würde man die Reue auch richtiger betiteln. Die erste Angelegenheit – sich als völlig *schuldig und ohne Rechtfertigung* vor Gott zu erkennen – geht aus dem erwähnten Gericht über sich selbst hervor. Jetzt muß man damit übereinstimmende *Reueempfindungen* beifügen und mittels der Kraft der Empfindungen zum *Entschluß* vorstoßen – in Zukunft in all dem gewissenhaft zu sein, was sich nun als mangelhaft erwiesen hat. Die ganze Sache besteht aus diesen drei Momenten. Selbsterforschung und Selbstbeurteilung dürfen nicht ohne die Empfindungen der Zerknirschung sein; und diese bleiben letztlich fruchtlos ohne den nachfolgenden Entschluß – sich in Zukunft in einem guten Zustand zu erweisen.

¹² Die wahre Zerknirschung gibt Gott, und man muß Ihn darum von ganzem Herzen bitten, indessen aber nicht aufhören, nach Kräften zerknirschte Gefühle hervorzurufen. *Schäme dich* vor den Menschen, Engeln und Heiligen, *verurteile dich* wegen der Fehler, *gräme dich* wegen des Schadens, der durch die Sünden verursacht wurde, *empfinde Schmerz*, daß du Gott gekränkt hast, Der unablässig Seine Barmherzigkeit auf dich ausströmt, und dann, wie du der Sünde gedient hast, gerate in Furcht aufgrund des bitteren Loses, das dich in der Zukunft erwartet, und beweine all dies, wenn Gott dir Tränen gibt. Die Zerknirschung wird aus all diesen Empfindungen aufgeschichtet, von denen jede in der ihr eigenen Kraft für das Herz das darstellt, was ein Hammerschlag für den Stein bedeutet. Bist du zerknirscht? – das ist gut für dich. Doch es ist auch nötig, darüber nachzudenken, damit man seinen bitteren Zustand verbessert. Dies bringt Entschlossenheit hervor – nicht mehr auf diesen Wegen zu gehen, welche dorthin führten. Alles hier in zwei Worten: *Ich habe gesündigt, ich werde es nicht mehr tun*. Diese Handlungsweise hat eine bestimmte Bedeutung für die erste Beichte, wenn man sich von der Sünde abwendet und auf den Weg der Tugenden begibt; eine andere in jener Periode, in der man das innere Leben sucht; und wieder eine andere, wenn es schon gefestigt ist. Beim zweiten hilft diese Handlungsweise viel bei der täglichen Beichte und der Offenbarung der Gedanken gegenüber seinem geistlichen Vater; beim dritten außerdem jeden Augenblick zum innigen Empfinden von Reue bzw. zur ununterbrochenen Zerknirschung und zum herzerfüllten Weinen. Doch bei allen Arten der Reue muß man vordringen zur Ursache des Abfalls von der Rechtschaffenheit und durchdenken, wie man dem künftig entkommt, damit man, wenn man sagt: *Ich habe*

bezeugend – ich meine damit, in der Kirche, das heißt vor dem Priester, zu beichten, der auf gewisse Weise ein Stellvertreter ist, bevollmächtigt von all unseren Brüdern, den bekannten und unbekannt, sichtbaren und unsichtbaren, die zusammen im mystischen und wahren Sinn den Leib Christi bilden¹³. Man fürchte sich nicht, sich davon zu überzeugen, daß die innere Reue ohne diese formale Beichte (es sei denn bei unüberwindlichen Hindernissen) nicht vollständig ist, gewissermaßen nicht feurig¹⁴.

gesündigt, ich werde es nicht mehr tun, klar ist, was und wie man dann handeln wird.

¹³ Der Priester ist in der Beichte nicht der Stellvertreter aller Gläubigen, sondern Träger (nicht Stellvertreter) der Macht des Herrn Jesus Christus, der uns von unseren Sünden löst. Die Macht zu binden und zu lösen hat der Herr dem Priester anvertraut, der sie aber in voller Bedeutung trägt, wie sie der Herr innehat. Daher spricht der Priester auch: „Ich Unwürdiger, vergebe dir und löse dich *durch die Macht, die mir der Herr verliehen hat*.“ In den menschlichen Gesellschaften schreiben die Menschen selbst die Gesetze, und die Kontrolle über ihre Durchführung entfällt auf gewisse Auserwählte, in deren Hände sie die Macht geben, diejenigen, die sie nicht erfüllen, zu richten und zu bestrafen. So kann man sagen, daß die Behörden die Stellvertreter der Gesellschaft sind, und sie handeln mit [der ihnen verliehenen] Gewalt. In der Kirche aber sind alle Gesetze vom Herrn; die Glieder der Kirche haben nicht teil am Vorgang der Gesetzgebung und haben keine richterliche Gewalt. Da sie diese nicht innehaben, können sie auch keine Stellvertreter aus ihren Reihen beanspruchen. Der Reuige trachtet nicht danach, daß andere Christen ihm verzeihen und vergeben, sondern, daß der Herr verzeiht und nicht länger seiner Gesetzlosigkeit gedenkt. Dieses Lösen vollzieht der Priester durch die Kraft und Macht des Herrn; sie löscht die Sünde insoweit aus, daß sie nicht länger verzeichnet ist. Die Kirche ist als ein Verband von Personen anderen Gemeinschaften ähnlich; doch sie unterscheidet sich wesentlich von ihnen dadurch, daß sie ein Verband der Gläubigen im Herrn ist – dem Haupt, dem Schöpfer, Demjenigen, Der alle Glieder der Kirche miteinander verbindet und Der die Seele des ganzen Leibes ist. Daran muß man sich immer erinnern, damit nicht in dem einen oder anderen Fall die Kraft und Tätigkeit der Kirche, die in ihr nicht aus ihr selbst ist, sondern von Gott – dem Haupt –, auf die Gläubigen übergeht. Die Kirche selbst als Bündnis von Menschen ist – nichts. All ihre Kraft ist beim Herrn, Der durch sie wirkt.

¹⁴ Der Ausdruck „ohne formale Beichte“ ist nicht korrekt. Besser wäre es so: ohne das Mysterium der Beichte bzw. ohne mündliches Bekennen der Sünden vor dem Priester im Mysterium der Beichte. Ohne dies ist die innere Reue allein nicht nur nicht vollständig, sondern auch fruchtlos; sie ist eine taube Blüte. Man hat durch die Sünde die Gnade verloren; der Büßende trachtet danach, sie wiederzuerlangen. Wenn der Priester die Lösung von allen Sünden ausspricht, öffnet sich von neuem in uns die Tür zum Eintritt der Gnade, welche sich hier auch ergießt, und in vielen Fällen sehr spürbar. Bei vielen entzündet sie dann auch das innere Leben, das innere

Kommunion. In der Kommunion vereinigt Sich Jesus Christus wahrhaftig mit uns. Er ist immer in uns¹⁵ (und dieser Zustand heißt Gnade; dies ist der wahre Sinn dieses Ausdrucks, und wie wenig ist er den Schriftgelehrten unseres Jahrhunderts bekannt), – auch wenn wir Ihn nicht wahrnehmen. Doch wir sollten Ihn in uns spüren, und dafür ist auch die Hl. Kommunion eingerichtet¹⁶. Jene, welche glauben, daß sie aufgrund einer fortwährenden ununterbrochenen Gemeinschaft auch ohne diese spezielle Verbindung auskommen können, befinden sich in einem tiefen Irrtum. Denn erstens setzt eine ständige Gemeinschaft eine hohe Stufe von Heiligkeit voraus – und wer kann sich schon erlauben, sich diese zuzuschreiben? Ferner, angenommen sogar, daß diese ununterbrochene Gemeinschaft besteht, dann belebt sie diese andere, absichtliche und symbolische Gemeinschaft erst. Daher ist sie auf jeden Fall außerordentlich nützlich und notwendig¹⁷. Fügen Sie diesem Argument hinzu, daß Ihre

Verweilen vor dem Angesicht des Herrn, das in diesem Moment empfangen wird, dann nicht mehr aufhört.

¹⁵ Man muß hinzufügen: wenn wir nicht in Todsünden fallen und nicht unter Sorglosigkeit und mangelnder Bereitschaft leiden, Gott zu gefallen und gerettet zu werden. Denn in diesem Fall geht der Herr fort, bleibt außen stehen und wartet darauf, wieder hineinzugehen.

¹⁶ Dies weniger. Der Herr spricht davon kraftvoller: *Wenn ihr nicht das Fleisch des Menschensohnes eßt und Sein Blut trinkt, habt ihr das Leben nicht in euch. Wer Mein Fleisch ißt und Mein Blut trinkt, der bleibt in Mir und Ich in ihm* (Jh 6,53-54). Die Wahrnehmung der lebendigen Gemeinschaft mit dem Herrn kann in diesem Moment sein oder nicht sein. Dies liegt in den Händen des Herrn: Wie es Ihm gefällt, so macht Er es auch. Doch im würdig Kommunizierenden wird stets das Leben vom Herrn empfangen und ist wirksam – sei es verborgen oder offenkundig.

¹⁷ Der Begriff „ohne spezielle Verbindung“ ist nicht korrekt. Besser so: ohne diese Verbindung durch das von Gott eingerichtete Mysterium des Leibes und Blutes. Ähnlich ungenau ist auch die „symbolische Gemeinschaft“: Hier ist kein Symbol der Gemeinschaft. Besser wäre es auch hier zu sagen: die Gemeinschaft durch das Mysterium des Leibes und Blutes des Herrn. Auf die Kommunion zu verzichten und sich auf eine schon bestehende Gemeinschaft mit dem Herrn zu berufen, kann nur theoretisch, nicht praktisch sein. Wer wahrhaft die ununterbrochene Gemeinschaft mit dem Herrn erlangt hat und Ihn wahrnimmt, der wird noch stärker als zuvor danach streben, am Mysterium der Kommunion teilzunehmen – und er wird so oft kommunizieren, wie es nur möglich ist. Und dies geschieht nicht nur deshalb, weil die Kommunion nützlich oder süß ist, sondern, weil sie das Mittel darstellt, ohne das es kein geistliches Leben gibt, denn der Herr selbst sprach: anders *habt ihr kein Leben in euch*.

Kirche sich vorstellt, daß dieser Übung solch großen Gewinn zu eigen ist, daß es unverzeihlich ist, sie nicht zu nutzen¹⁷. Nun bleibt noch, daß sie einer anderen Gefahr vorbeugen – der Trockenheit des Herzens. Ihnen ist hinlänglich bekannt, daß die Empfindungen von Sanftmut und Glut nicht immer eine verlässliche Garantie für die Vermehrung der Gnade darstellen; im Gegenteil, sie wirken machtvoller bei inneren Qualen und Kreuzen¹⁸.“

Nachdem Speranskij seinem Freund die ganze Ordnung des *govenie* dargelegt hat, gibt er ihm einige Übungen, die dafür anwendbar sind. Diese Übungen sind von solcher Art, daß sie jedem von uns zugänglich sein können: Es ist angebracht, sich mit ihnen zu beschäftigen.

¹⁷ Speranskij schreibt an einen Lutheraner über die lutherische Kirche. In welchem Maß die Gnade Gottes in dieser Kirche anwesend ist – dies zu beurteilen, ist nicht unsere Sache. Vielleicht wird hier das Wort des Herrn angewendet: *Nach eurem Glauben geschehe euch*. Wie viel man glaubt, so viel erhält man. Doch was den Gewinn der in dieser Kirche Kommunizierenden betrifft, muß man es folgendermaßen ausdrücken: „In Ihrer Kirche stellt man sich den Gewinn vor. In unserer rechtgläubigen Kirche ist der Gewinn vollständig vorhanden, doch auch Ihre ist dessen nicht völlig beraubt.“ Bei uns ist die Kirche Gottes immer offen, und jeden Tag werden die Gläubigen eingeladen – mit Gottesfurcht und Glauben zum Kelch des Herrn heranzutreten. Wenn man nicht herantritt oder nur selten, ist daran nicht die Kirche schuld, sondern diejenigen, die nachlässig sind gegenüber dieser heiligen Sache. Während der gewöhnlichen Zeit kann man sich vielleicht nicht so sammeln, wie man sollte; doch wir haben vier Fastenzeiten, die dafür bestimmt sind. In diesen Zeiten ist es sehr bequem, sich auf die Hl. Kommunion vorzubereiten, und man kann während des Weihnachtsfastens zweimal, in der Großen Fastenzeit [vor Ostern] dreimal und während des Fastens zum Entschlafen der Gottesmutter einmal kommunizieren.

¹⁸ Trockenheit während des *govenie*, oder was gewöhnlicher geschieht, Trägheit und Leblosigkeit deutet darauf hin, daß nicht alles erfüllt wird, was das *govenie* erfordert. Die einen arbeiten viel mit dem Verstand, andere organisieren einzig die äußeren Bestandteile des *govenie*. Man muß alles erfüllen – sich nicht nur aus der Welt entfernen, sondern auch fasten, in die Kirche gehen, zu Hause beten, lesen, nachdenken, Gespräche mit Menschen desselben Geistes führen. Von einem zum anderen übergehend, wird derjenige, der das *govenie* übt, ständig neu belebt und entflieht so der Trockenheit.

Elfter Brief

Speranskij fährt fort: „Kehren Sie zurück, o kehren Sie zurück, mein lieber Freund, zu diesen drei Übungen¹, und ich erklühne mich Ihnen im Namen Desjenigen, Dessen Freude im Leben und in der Gemeinschaft mit den Menschen besteht, zu versichern, daß Er nicht lange auf sich warten läßt zu erscheinen.² Er kommt, um Ihrem Verstand Sein Licht einzuflößen, Ihre Empfindungen zu reinigen und Ihre Handlungen zu lenken. Sie spüren in sich eine Kraft, die Ihnen bis dahin unbekannt war.³ Ihre Sehnsucht

¹ So beginnt Speranskij seine eigene praktische Unterweisung. Wir aber sollten so sagen: Vollziehen Sie häufiger das *govenie* mit allem, was dazugehört – mit den Alltagsbeschäftigungen aufhören, oder zumindest und auch ohne dies: Fasten, Wohltätigkeit, in die Kirche gehen, häusliche Gebete, erbauliche Überlegungen, Lektüre und Gespräche, besonders aber das noetische Gebet [Jesus-Gebet]. In den Zeiten, die zwischen den einzelnen Übungen des *govenie* liegen, sollte man sich so verhalten, daß man sich nicht weit von dieser Ordnung entfernt, die man während des *govenie* eingehalten hat. Dafür bedarf es nur eines beständigen Zwanges gegen sich selbst, und man kann den Besuch Gottes erwarten, doch am Anfang – wie dies häufig vom hl. Makarios wiederholt wird – „sieht Gott, daß du von Herzen wünschst und dich dazu zwingst – und Er gibt.“

² Es findet, wer von ganzem Herzen sucht, nach dem Wort des Herrn: Doch den [von Gott] bestimmten Zeitpunkt darf man nicht festlegen. Es kann sein, daß zehn Mal die Übung des *govenie* durchgeführt wird, wie es sein muß, und Jahre vergehen unter angestrengter Mühe damit, und das, wonach gesucht wird, ist immer noch nicht gefunden. Doch es kann auch sein, daß es bald gegeben wird, manchmal sogar in jenem Augenblick, in dem sich der Sünder von den Wegen der Sünde abwendet. Wie es Gott gefällt, so geschieht es auch, obgleich Er es zweifellos in bezug auf uns abwägt.

³ Das Erscheinen geschieht ja nicht spürbar und sichtbar, sondern unsichtbar und geistlich, doch dadurch nicht weniger wirksam. Als Anzeichen dafür dient das Entstehen eines bereits unablässigen Brennens im Herzen, wobei der Geist, im Herzen stehend, sich im Gedenken Gottes öffnet, sich im Innerlichsein festigt, und dadurch macht sich all das, was dort vorgeht, bemerkbar: das Gottgefällige beginnt, sich zu verwurzeln, aber alles Sündige wird zurückgewiesen, und alles führt man gemäß der genauen Kenntnis des Willens Gottes durch. Es wird die Kraft verliehen, alle Strömungen des eigenen Lebens, die inneren wie die äußeren, zu lenken; man erhält die Herrschaft über sich. Der Mensch unterliegt gewöhnlich eher dem Handeln [anderer], statt selbst zu handeln. Die Freiheit des Handelns empfängt er mit der im Herzen wahrnehmbaren Ankunft des Herrn. Dann wird die Verheißung erfüllt: *Wenn euch also der Sohn befreit, dann seid ihr wirklich frei* (Jh 8,36). Das ist es, was der Herr bringt, und nicht irgend etwas Außergewöhnliches!

verfliegt; denn Er *kommt nicht in Gestalt von Gedanken, abstrakten Einsichten, wie Sie das bis dorthin erfahren haben*, sondern sehr wirklich, geradezu physisch⁴, wie heute die Sonne aufgeht. Denn wenn sich vor uns einmal der Anblick der geistigen Welt geöffnet hat, ist es unmöglich, nicht die Sonne wahrzunehmen, welche sie lenkt.⁵ Doch ich frage Sie: Was ist wirklicher, die geistige Welt oder die materielle?⁶

„Ich sage nicht, daß schon alles vollbracht ist, wenn man nur diesen Zustand der wahrnehmbaren Gemeinschaft [mit Gott] erreicht.⁷ O nein, es bleibt noch viel zu tun, damit eine andere Gemein-

⁴ Dieser Ausdruck trifft im gewöhnlichen Wortsinn nicht ganz die Sache. Besser so: wesenhaft, mit Seinem Wesen. Gott ist keine Idee, sondern ein lebendes Wesen, und Er handelt in eigener Person, wenn auch ganz unsichtbar und im Geistigen.

⁵ Die Planeten sind auf die Sonne ausgerichtet, und durch sie wird ihre Bewegung gelenkt. Und die ganze geistige Welt – die Engel und die Heiligen im Himmel und auch die Menschen, welche auf Erden ein geistliches Leben führen, sind auf den Herrn, den Erlöser, ausgerichtet, und durch Ihn werden sie im Reigen geführt. Er ist das Zentrum, um das alles kreist, der Lenker all dessen, was im Himmel und auf Erden ist (Eph 1,10).

⁶ Wunderbar, und so ist es auch. Für geistliche Menschen verliert die materielle Welt ihre Bedeutung. Wie gewaltig sie auch ist, sie wird doch als nichtig erkannt. Bei ihnen wird als seiend nur Gott bekannt – Jener, Der groß und wunderbar ist. Alles Übrige ist gleichsam nicht. Bei den fleischlichen Menschen ist das Leben umgekehrt: Die geistige Welt ist unwirklich, sogar die Existenz Gottes steht bei ihnen nicht selten in Frage.

⁷ Dadurch wird nur der Anfang der neuen Stufe oder neuen Periode des christlichen Lebens gelegt. Von dort an vollzieht sich die Umgestaltung der Seele und des Leibes gemäß dem Geist des Lebens in Christus Jesus, bzw. ihre Vergeistigung. Wenn der Mensch die Herrschaft über sich erlangt hat, beginnt er alles Wahre, Heilige und Reine in sich hineinzulegen und alles Lügnerische, Sündige und Fleischliche aus sich zu vertreiben. Bis dahin bemühte er sich darum, doch jeden Augenblick wurde er beraubt; was ihm zu vollbringen gelang, wurde fast alles sofort wieder zerstört. Jetzt ist es nicht so. Der Mensch erhält einen festen Stand, läßt sich nicht durch die Widrigkeiten beeinflussen und leitet zielgerichtet die eigene Erschaffung. Er eignet sich das Feuer an – nach dem Wort des Barsonuphios –, für das der Herr gekommen ist, um es auf die Erde zu werfen, und von diesem Feuer beginnen alle Kräfte der Menschennatur durchglüht zu werden. Wenn man durch langes Reiben Feuer entzündet und es auf Holz legt, wird das Holz angebrannt, und, brennend, knistert es und sondert Rauch aus, bis es durchgeglüht ist. Wenn es aber glüht, scheint es vom Feuer durchdrungen und spendet angenehmes Licht, ohne Rauch und Knistern. Punkt für Punkt geschieht nun Vergleichbares im Inneren. Das Feuer wird empfangen; es beginnt das Durchglühen. Wie viel Rauch und Knistern dabei entstehen – das weiß der Erfahrene. Doch wenn alles durchgeglüht ist, hört das Rauchen und

schaft erlangt wird, welche noch nicht zu spüren ist, sondern transzendental nicht nur allen Bildern, sondern auch allen Gedanken enthoben ist – eine Gemeinschaft, die man beinahe nicht in Worten erklären kann, obgleich ganz wirklich.⁸ Wenn Sie sich erst einmal dauerhaft darin gefestigt haben oder nicht mehr viele Ratschläge nötig haben (denn Er Selbst führt Sie), oder, wenn es Ihm schon gefällt, durch mich zu wirken, so gibt Er mir dazu auch die Fähigkeiten und Kräfte.⁹ O welch große Dinge offenbart Er ihnen! Ihr Inneres erbebt buchstäblich vor Freude. Glauben Sie mir, bei unserem Abschied ernährten wir uns miteinander nur von Milch. Einen völlig anderen Geschmack hat das Brot der Starken, obschon es sich aus jenen Anfängen bildet.“¹⁰

Knistern auf, und im Inneren herrscht nur noch Licht. Dieser Zustand ist der Zustand der Reinheit; bis dorthin ist ein langer Weg. Doch der Herr ist voller Erbarmen und allmächtig... Offensichtlich wird jenem, der das Feuer der wahrnehmbaren Gemeinschaft mit dem Herrn empfangen hat, keine Ruhe gegönnt, sondern viel Mühe auferlegt, doch eine Mühe, die süß und fruchtbar ist. Bis daher war sie bitter und brachte wenig Frucht, sofern sie nicht völlig fruchtlos blieb.

⁸ Der Zustand der Reinheit ist der Gipfel der Vollkommenheit, und bleibt, wenn er erreicht ist, fortdauernd. Aber, was hier angesprochen wird, kann nicht fortdauernd sein. Es ist die kurzfristige gegebene Gefangenschaft in der geistigen Schau [*theoria*], worüber wir schon gesprochen haben. Der hl. Isaak der Syrer erwähnt mehrmals diesen höchsten Zustand, welcher nach seinem Wort durch das Erlangen der Reinheit gewährt wird. Er sagt nicht, daß dies nicht wahrnehmbar sei, sondern daß der Geist darin keine Herrschaft über sich hat. Bis dahin wurde er davon geleitet, zu seinen Gedanken zu sprechen: „Komm und geh“, dort aber wird er davon nicht geleitet, er steht und schaut. Einige der Heiligen Väter beschreiben gut diese Gefangenschaft des Geistes. Das Wort *transzendental* ist vielleicht auch gut; doch da es keineswegs zur Bestimmung solcher Gegenstände erfunden wurde, so kann es Verwirrung stiften, und daher wäre es, wie mir scheint, besser hier nicht.

⁹ Gefestigt werden kann man nur im Zustand der wahrnehmbaren Gottesgemeinschaft, und ferner im Zustand der Reinheit; nicht aber in dem, was er zuvor erwähnt hat: Denn dies kann nicht fortdauernd sein, sondern wird zeitweilig gewährt. Der hl. Makarios sagt, daß, wäre es fortdauernd, es nicht mehr möglich sei, auf Erden mit den Menschen zu leben. – Bezüglich der Anleitung und Beratung mit den Erfahrenen, so darf man das niemals unterlassen, nicht einmal beim Erreichen der Vollkommenheit; denn viele Verführungen werden vom Feind auch unter dem Anschein des Guten eingepflanzt. Man muß zum Herrn beten, daß Er uns Lehrmeister geben möge, die die Sache kennen, und sie uns nicht nehmen möge bis zum Ende des Lebens.

¹⁰ Frieden und Freude über den Heiligen Geist wurde jenen versprochen, in deren Herzen spürbar die Gnade wirkt. Doch dies ist ein stiller Zustand, obgleich ein tief

„Ich kenne nun ausreichend genau Ihre Lebensweise in der Welt, und ich verheimliche nicht vor mir all jene Schwierigkeiten, mit denen Sie zu ringen haben, um sich der Abfolge dieser Übungen zu widmen.¹¹ Doch bedenken Sie: 1) daß Sie schon bedeutende Anlagen vom Heiligen Geist erhalten haben, und daß daher Abtrünnigkeiten, wenn sie hartnäckig sind, nicht verziehen werden;¹² 2) daß sich all das, was jetzt ihre Verpflichtungen, die Schuld der Dankbarkeit, die Unterhaltungen, den Anstand betrifft, nach zwei oder drei Monaten

durchdringener. Eine bebende Freude aber, besonders, wenn sie auch von angenehmen Bewegungen im Körper begleitet wird, ist nicht ungefährlich. Auf diese muß man mit aller Strenge sehen. Sie kann natürlich sein, doch sie kann auch vom Feind stammen. Gefährlich ist sie deshalb, da sie aus der Festung herausführt, d. h. aus dem Herzen. – Über trügerische Verheißungen irgendwelcher göttlichen Offenbarungen haben wir schon gesprochen, und jetzt wiederholen wir: Keinerlei besondere Offenbarungen gibt es hier, sondern es tritt lediglich die Wahrheit – die schon offenbarte und bekannte – ins Herz ein, wird von ihm gekostet und erscheint in einem neuen, bis dahin nicht bekannten Licht.

¹¹ Speranskij stellt sich vor, daß sich dem Antrieb Unbequemlichkeiten entgegenstellen, auf welche die Frömmigkeit in den Ordnungen des weltlichen Lebens stößt. Was hier gesagt wird, kann man auf alle Zeitepochen und auf alle, die den Herrn suchen, anwenden. Natürlich ist es stets besser, sich streng den Mühen der Suche zu widmen, ohne Selbstmitleid und ohne Einengung durch die Meinung der Menschen in der Umgebung. Mach es so, wirf dich nach innen, entscheide dich von neuem, und dann führe dieses Werk inmitten der gewöhnlichen Ordnung des Lebens durch, so viel, wie dies möglich ist. Doch nicht bei allen reicht die Seele dazu aus. Man muß sich lediglich entschließen, etwas zu opfern, denn es besteht kein Zweifel, daß das Werk der Frömmigkeit ohne eine Veränderung der äußeren Ordnung des weltlichen Lebens nicht gelingen kann. Und überdies, in dem Maß, in dem man Zugeständnisse an diese Ordnungen macht, im selben Maß verlangsamt sich der Erfolg bei der Suche nach Gott. Ziehe alles in Betracht, was klug zu opfern ist.

¹² Zugeständnisse an die Ordnungen des weltlichen Lebens werden, wenn sie dem Werk der Suche nach dem Herrn schaden, in der Tat nicht verziehen, besonders, wenn sie aus Nachsicht sich selbst gegenüber geschehen und nicht aus irgendwelchen vernünftigen Gründen. Im Geist geschieht die Versündigung, im Geist auch die Strafe. Aber man muß auch den Fall in Betracht ziehen, daß man nicht genügend stark ist. Man muß unbedingt mit aller Kraft Gott suchen; unbedingt alle Voraussetzungen erfüllen, ohne dies ist es nicht möglich, das Gesuchte zu erreichen. Doch die Art und Weise der Erfüllung all dessen kann nicht aufgrund der Verschiedenheit der Umstände bei allen gleich sein: Dies alles muß man der Vernunft des Suchenden selbst überlassen, nur möge sich dahinter keine trügerische Selbstgefälligkeit oder der Wunsch, den Menschen zu gefallen, verbergen.

als lächerlich erweist.¹³ 3) Ist es denn nicht, wenn man auf diesem Weg ist, wie auf jedem anderen nötig, Opfer zu bringen? Und wie lange wollen wir denn weder kalt noch heiß bleiben? 4) Immer gibt es ein Mittel, sich von der Welt zu trennen und ihr unauffällig und ohne plötzlichen Bruch auszuweichen.“¹⁴

„Während Ihres Rückzugs aus der Welt wählen Sie sich, um die Zerstreung der Gedanken zu vermeiden, eine einfache Lektüre aus, beispielsweise das Buch *Nachahmung* [russ. *Podraženie*], oder machen Sie Übersetzungen, kurz gesagt, widmen Sie sich einer Übung, die Ihren Geist beschäftigen kann und ihn nicht zu Untersuchungen anregt. Doch das Wichtigste, widmen Sie sich dem Gebet und der sorgfältigen Erforschung Ihres vorherigen Lebens.¹⁵ Für die übrige Zeit rate ich Ihnen das gründliche Studium der Bibel, nicht weil das wahre Licht aus den Buchstaben hervorströmen würde – nein, sondern durch dieses Mittel wird man dem Gewöhnlichen enthoben. Daher ist es nötig, sich aus diesem Material Notizen zu machen für

¹³ „Nach zwei oder drei Monaten“ – versprechen darf man das nicht, wie schon mehrmals gesagt wurde. Suche mit zweifelsfreier Hoffnung, doch ohne Festlegung.

¹⁴ Wenn Eifer vorhanden ist, dann erfindet er sich selbst alles, womit man die Dinge regelt; und dann geschieht das nicht, wovon er spricht [der plötzliche Bruch]. Aber für den Eifer muß man ein ausreichend kräftiges Herz haben, um dem Milieu zu widerstehen, in dem man verkehrt. Die Begeisterung dazu wird durch das Empfinden verliehen, daß man sich durch Zugeständnisse in größte Gefahr bringt. Damit muß man sich eindecken und es aufrechterhalten, um zu wissen, wann es nötig ist, in den Kampf zu ziehen.

¹⁵ Das Wichtigste: Gebet nicht nach den Gebetbüchern, sondern persönlich, am besten das im Geist vollzogene Jesusgebet mit Metanien. Wenn die Bewegung des Gebets zum Stillstand kommt, greife zur Lektüre, um es wieder zu erwärmen. Man muß Bücher zur Hand haben, die für die anfänglichen Übungen geeignet sind. Das sind solche, die das innere Leben, Nüchternheit und Gebet besprechen. „Nachahmung“ ist nicht das beste davon. Besser: *Die Leiter* und der hl. Isaak der Syrer, Barsonophios und Johannes, Diadochos, Gregor der Sinai, Symeon der Neue Theologe. Man sollte nicht viel lesen; besser lauschen und die Wahrheit kosten. Vieles Lesen zerstreut und kühlt ab. Übersetzen geht gar nicht; das ist eine gedanklich urteilende Arbeit. Was das Erforschen des eigenen Lebens betrifft, so ist dies fast die Hauptbeschäftigung, um vom Laster zu den Tugenden umzukehren. Nicht weniger kann man sich damit beschäftigen, von der äußerlichen Rechtschaffenheit zum inneren Leben überzugehen. Doch im letzten Abschnitt der Suche nach dem Herrn wird das eigene Leben schon genügend bekannt sein. Setze dich hin und flehe: „Herr, komm und richte auf den Dir bekannten Wegen für mich diese gute Angelegenheit ein!“

die Zeit seines Tuns. Festigen Sie sich im buchstäblichen Sinn, und der Lehrer wird Ihnen, wenn die Zeit dafür gekommen ist, den wahren Sinn offenbaren... Beginnen Sie mit dem Alten Testament: Dies ist eine unerläßliche Stufe, um zum Neuen aufzusteigen. Doch noch einmal, niemand darf sich verleiten lassen zu denken, daß er klar sieht, solange ihn nicht das Licht von oben erleuchtet...“¹⁶

Damit beenden wir die Besprechung des zweiten Briefes von Speranskij.

Zwölfter Brief

Wir haben die beiden ersten Briefe recht ausführlich betrachtet, da in ihnen die grundlegenden Gedanken dargestellt werden. Die folgenden Briefe erklären dasselbe noch detaillierter, wovon in den ersten beiden in allgemeinen Umrissen gesprochen wurde. Im dritten Brief werden in aphoristischer Form verschiedene Unterweisungen dargestellt, die sich im übrigen vor

¹⁶ Welche Bücher können zur Lektüre besser sein als jene, die die göttliche Offenbarung enthalten? Doch das hier zum Ausdruck gebrachte Verständnis über die Bedeutung der Heiligen Schrift ist nicht die unsrige, sondern von den Mystikern genommen. Mystiker sehen immer ein Geheimnis, und die allereinfachste Aussage des Evangeliums wird in die Allegorie einer erhabenen Idee verwandelt, die sie sich selbst zusammenflechten. Der Buchstabe bedeutet für sie nichts, und der buchstäbliche Sinn ist für sie kein wahrer Sinn, weil er einfach ist: sie möchten klügel. Doch in Wirklichkeit ist der buchstäbliche Sinn der wahre Sinn, vom Heiligen Geist ausgehend, und von ihm abzugehen ist nach der Lehre der Offenbarung nur im äußersten Notfall erlaubt. Wenn man von diesem Gesetz abweicht, kann man die ganze göttliche Offenbarung nach eigenem Gutdünken entstellen – und es bleibt uns für die Wahrheit keinerlei Kriterium mehr übrig. Was schenkt die Erleuchtung von oben? Sie schenkt nichts irgendwie Neues abgesehen vom buchstäblichen Sinn zu sehen, sondern versiegelt ihn im Herzen. Wenn man sich aber mit dem Verstand bemüht, die Heilige Schrift zu begreifen, so wird die bis zu diesem Zeitpunkt empfangene Wahrheit im Kopf behalten, um intellektuellen Interessen zu dienen, die zum großen Teil für das Leben fruchtlos sind. Die Erleuchtung von oben aber, die diese Wahrheiten im Herzen versiegelt und sie zu kosten gibt, macht sie zu Leitbildern des Lebens, und die Lebenserfahrung läßt ihre Kraft dann vollständiger begreifen. Weil jede Wahrheit ihren Verständnisbereich hat, führt die Erleuchtung den Geist durch das Herz zur Schau jenes ganzen Kreises. Dies kann wie eine neue Offenbarung erscheinen, aber sie ist überhaupt nicht neu; sie ist immer noch dieselbe, nur sieht man sie vollständiger und klarer.

allem auf das Gebet beziehen. „Ich teile Ihnen einzelne Gedanken mit“, sagt Speranskij, „in jenem Maß, in dem sie mir gegeben werden“ – und teilt sie dann mit. Die Gedanken sind solcherart, daß es sich lohnt, sie durchzulesen und zu überdenken.

„Die Gnade, die so viele theoretische Wortwechsel erregt, ist für das Empfinden eine einfache Angelegenheit. Sie ist nämlich diese Gegenwart unseres Herrn in uns. *Ohne Mich könnt ihr nichts tun*: Dies ist auch das Prinzip der Gnade. In diesem Sinne nannten auch die Apostel und ersten Christen Jesus Christus einfach den Herrn. Kann sich der glänzendste Beweis einer mathematischen Wahrheit an Schlüssigkeit messen mit dem Wirken der Gnade, wenn das Herz für sie durch Reue geöffnet ist?“

Bis zur Entstehung des inneren Lebens oder bis zum Erscheinen des wahrnehmbaren Wirkens der Gnade und Gottesgemeinschaft unternimmt der Mensch häufig selbst etwas und spannt dazu alle Kräfte an. Doch nachdem er sich erfolglos mit seinen Anstrengungen abgerackert hat, wirft er schließlich sein eigenes Tun hin und übergibt sich dem umfassenden Wirken der Gnade. Dann besucht ihn der Herr durch Sein Erbarmen und entzündet in ihm das Feuer des inneren geistlichen Lebens. Daß in dieser großen Umwälzung seine Anstrengung nichts bedeutet, weiß er aus Erfahrung. Danach erbringt der mehr oder weniger häufige Rückzug der Gnade Gottes in ihm die erfahrbare Bestätigung, daß die Aufrechterhaltung dieses Feuers keine Sache der eigenen Anstrengungen ist. Außerdem führt dann das häufige Auftauchen guter Gedanken und Vorhaben, das häufige Überschatten des Geistes im Gebet – man weiß dabei nicht, wie und woher dies geschieht – zur erfahrbaren Gewißheit, daß alles Gute nicht anders möglich ist als durch das Wirken der göttlichen Gnade, die stets in ihm anwesend ist und gemäß der Barmherzigkeit des Herrn alle, die zu retten sind, rettet. Er übergibt sich dem Herrn, und der Herr bewirkt alles in ihm. Die Erfahrung zeigt, daß sich nur dann in ihm alles erfolgreich vollzieht, wenn er diese Selbsthingabe vollbringt. Er läßt von ihr nicht ab und behütet sie mit allen Mitteln.

Der Theoretiker beschäftigt sich viel mit der Frage des Verhältnisses zwischen Gnade und Freiheit. Für jenen, der die Gnade [in sich] trägt, ist diese Frage durch die Sache selbst gelöst. Der Träger der Gnade übergibt sich selbst dem umfassenden Wirken der Gnade, und die Gnade wirkt in ihm. Diese Wahrheit ist für ihn nicht nur offenkundiger als jede mathematische Wahrheit, sondern auch als

jede äußere Erfahrung, denn er hat schon aufgehört, im Äußeren zu leben und ist ganz im Inneren konzentriert. Er hat jetzt nur noch eine Sorge – dieser in ihm anwesenden Gnade stets treu zu bleiben. Die Untreue kränkt sie, und sie weicht entweder zurück oder verringert ihr Wirken. Die Treue gegenüber der Gnade beziehungsweise zum Herrn bezeugt der Mensch dadurch, daß er weder in Gedanken, noch in Gefühlen, noch in Taten oder Worten irgend etwas zuläßt, das er als dem Herrn zuwider erkennt, und umgekehrt sich bei keiner Angelegenheit, bei keinem Vorhaben gestattet, etwas nicht zu erfüllen, sobald er erkennt, daß dies dem Willen Gottes entspricht, wobei er entsprechend dem Fluß der Umstände und der Weisung innerer Neigungen und Hinweise urteilt. Dies erfordert manchmal viel Mühe, schmerzhaftes Sich-Zwingen und Sich-selbst-Widerstreiten; doch er bringt dies alles dem Herrn freudig als Opfer dar, er erhält nach jedem solcher Opfer eine innere Belohnung: Frieden, Freude und besonderen Freimut im Gebet.

Durch solche Taten der Treue gegenüber der Gnade wird auch die Gabe der Gnade im Zusammenhang mit dem Gebet erwärmt, das zu jener Zeit schon beständig ist. Wenn man ein Feuer entzündet, ist eine Bewegung der Luft notwendig, damit es belüftet wird; genauso ist es auch, wenn das Feuer der Gnade im Herzen entzündet wird – dann ist das Gebet nötig, das gemäß seiner Natur die Bewegung der geistlichen Luft im Herzen ist. Was ist das für ein Gebet? Eine unablässige Hinwendung des Geistes zum Herrn im Herzen oder ein unaufhörliches Stehen vor Gott mit dem Geist im Herzen, wobei man Ihn entweder anruft, oder ohne Anrufung, einzig mit Empfindungen der Hingabe, sich in Zerknirschung niederwerfend, im Herzen vor Ihn tritt. In diesem Tun oder, besser gesagt, dieser Stimmung, liegt das hauptsächliche Mittel zur Aufrechterhaltung der inneren Wärme und der ganzen inneren Ordnung, zur Vertreibung schlechter und nichtiger Gedanken, zur Festigung guter Gedanken und Vorhaben. Wenn Gedanken und Einfälle kommen, vertieft er sich ins Gebet und betrachtet sie – werden sie durch das Gebet bestärkt, oder verschwinden sie –, und so erkennt er, ob sie gottgefällig sind oder nicht. Kommen schlechte Gedanken oder beginnt irgend etwas die Seele zu beunruhigen, vertieft er sich erneut ins Gebet und richtet keine Aufmerksamkeit auf das, was in ihm vorgeht – und alles verschwindet. Auf diese Weise wird das innere Gebet in ihm zum Hauptmotor und Lenker des

geistlichen Lebens. Es ist daher nicht verwunderlich, daß alle Unterweisungen in den Schriften der Väter vordringlich darauf abzielen, das innere Gebet zum Herrn so zu lehren, wie es sich gebührt.

Im sittlich-religiösen Leben ist das Gebet die Hauptsache. Die Wurzel dieses Lebens besteht in der bewußten freien Beziehung zu Gott, Der daraufhin alles lenkt. Der Bereich, in dem diese Beziehung zutage tritt und ihr Wirken offenbart, ist *das Gebet als wechselseitige Beziehung*. Es ist der Bereich, in dem unsere sittlichen Beziehungen zu den uns Gleichen offengelegt werden, und es ist ein *asketisches Ringen*. Es ist der Bereich, in dem sich die sittliche Beziehung zu einem selbst offenbart. Wie unsere Beziehung zu Gott ist, so ist auch das Gebet; und wie das Gebet ist, so ist auch unsere Beziehung zu Gott. Und so, wie diese Beziehungen nicht gleich sind, so ist auch die Gestalt des Gebets nicht gleichförmig. Der eine steht in Beziehung zu Gott und ist gegenüber der Rettung nachlässig; ein anderer hat zwar der Sünde entsagt und ist eifrig um die Tugenden bemüht, doch ist er noch nicht nach innen gegangen und arbeitet für den Herrn auf äußerliche Weise; ein weiterer schließlich ist nach innen gegangen, und er trägt in sich den Herrn und steht vor Ihm. Der erste ist wie im Leben so auch im Gebet nachlässig und vollzieht es in der Kirche und zuhause nur aus alltäglicher Gewohnheit, ohne Aufmerksamkeit und Empfindung. Der zweite liest viele Gebete und geht häufig in die Kirche, und er bemüht sich zusätzlich, auch die Aufmerksamkeit zu bewahren und Empfindungen zu haben, die den gelesenen Gebeten entsprechen, obgleich ihm dies selten gelingt. Der dritte, ganz im Inneren konzentriert, steht geistig vor dem Herrn und betet ohne Ablenkung im Herzen zu Ihm, ohne umfangreiche Gebetsworte, obwohl er lange Zeit – in der Kirche und zuhause – im Gebet steht. Wenn man dem zweiten die Gebetsworte wegnimmt, beraubt man ihn des ganzen Gebets; drängt man dem dritten Gebetsworte auf, löscht man in ihm das Gebet durch einen Sturm vieler Worte aus. Jede Art von Menschen oder jede Stufe der Annäherung an Gott hat ihr eigenes Gebet und die ihnen angemessene Regel. Wie wertvoll ist dafür der Rat von Erfahrenen und wie viel Schaden kann hier ein eigenmächtiges Vorgehen anrichten!

Sobald sich jemand von der Sünde zu den Tugenden bekehrt, beginnt er sogleich, sich eifrig um die Annäherung an Gott zu bemühen. Und seine Bekehrung erzeugt die Furcht Gottes, und er ist dazu bekehrt, durch ein berichtigtes Leben Gott zu gefallen, sich Ihm zu

überliefern und Ihn sich anzueignen. Die Mühen in diesem Geist sind seine Schritte auf dem Weg der Annäherung an Gott. Der Bereich, in dem dieser Aufstieg zu Gott zutage tritt, ist, wie gesagt, das Gebet. Es drängt ihn dazu, sobald er bereut hat, und nach seinem Entschluß erlaubt er sich keine schlechten Gewohnheiten mehr, sondern befließigt sich guter Sitten!

Im ersten Fall darf man dergleichen nicht sagen: „Bete selbst.“ Er kann dies nicht, wie man beispielsweise nicht französisch sprechen kann, wenn man es nicht gelernt hat. Und man muß lernen zu beten, man muß durch fremde Gebete eine Fertigkeit bezüglich der gedanklichen Wendungen und der Bewegungen der Empfindungen erwerben, wie man durch gedruckte Gespräche eine Fremdsprache erlernt. Dafür gibt es bei uns Gebetbücher für den häuslichen Gebrauch, und in den kirchlichen Gottesdiensten werden nach den geregelten Ordnungen die Gebete vollzogen. Mit deren Hilfe muß man auch beginnen, sich im Gebet zu üben. Das Gebot lautet hier: Achte auf das Gebet, das gelesene und gesungene, und bemühe dich, so zu empfinden, wie es in jenen Gebeten zum Ausdruck kommt. Einzig ist es nötig, eine Auswahl an Gebeten zu treffen. Bezüglich der kirchlichen Gebete ist eine Auswahl nicht angebracht: Dort ist alles für alle – und man tut gut daran, häufiger in die Kirche zu gehen, noch besser jeden Tag und zu jedem Gottesdienst. Für das häusliche Gebet aber ist eine Auswahl angebracht und sinnvoll. Hier gilt die Regel: Wähle nicht viele Gebete, Akathiste und Kanones; nimm eine nicht so umfangreiche Regel, begnüge dich am besten mit den bekannten Morgen- und Abendgebeten; sieh sie dann mit rechter Freiheit durch, bedenke und durchfühle sie – und dann vollziehe sie, ohne zu eilen, mit voller Aufmerksamkeit, indem du die dort zum Ausdruck gebrachten gottesfürchtigen Gedanken und Gefühle nachbildest und sie zu Beginn, zwischendurch und am Ende mit häufigen Metanien – kleinen [Verbeugungen] und großen [zu Boden fallen, mit der Stirn den Boden berühren] – unterlegst.

Wenn man ein gewisses Maß an Fertigkeit im Beten nach den fremden Gebeten erlangt hat, wie es sich gebührt, wächst das Bedürfnis, sich mit eigenen Gebeten Gott zuzuwenden und Ihn anzurufen. Lasse diese Aufstiege zu Gott, wenn sie in deiner Seele auftauchen, niemals unaufmerksam verstreichen; sondern halte jedes Mal inne, sobald sie sich regen, und bete dein eigenes Gebet. Denke nicht, daß es dem Gebet schadet, wenn man auf diese Weise betet –

nein: Auch hier betest du so, wie es sich gebührt, und dieses Gebet ist vor Gott gewinnbringender. Deshalb besteht die von allen gelehrte Regel: Sei es in der Kirche, sei es zu Hause, wenn deine Seele wünscht, mit eigenen Worten, und nicht mit fremden, zu beten – gib ihr die Freiheit, möge sie nur beten, auch wenn sie den ganzen Gottesdienst auf eigene Weise durchbetet und zu Hause in der Gebetsregel innehält und es nicht schafft, sie zu erfüllen.

Dies ist ein anderes Bild des Gebets: nach den Gebetbüchern mit Aufmerksamkeit und entsprechenden gottesfürchtigen Gedanken und Gefühlen, oder ohne Gebetbuch in den eigenen Worten – beides ist Gott wohlgefällig. Was Ihm nicht gefällt, ist einzig, wenn jemand ohne Aufmerksamkeit die Gebete zu Hause liest oder in der Kirche im Gottesdienst steht: Die Zunge liest oder das Ohr hört, doch die Gedanken gären, und man weiß nicht, wo. Dies ist überhaupt kein Gebet. Doch das nicht abgelesene, sondern persönliche Gebet ist näher am Wesen der Sache und fruchtbarer. Daher wird geraten, nicht immer zu warten, bis der Wunsch aufkommt, selbst zu beten, sondern sich selbst die Disziplin aufzuerlegen, so zu beten, und dies nicht nur während der kirchlichen Gottesdienste und der häuslichen Gebete, sondern zu jeder Zeit. Zur Übung dieser sich selbst auferlegten Bemühung um das Gebet wählten erfahrene Beter ein einziges Gebet zum Herrn und Erlöser und stellten eine Regel zu dessen Durchführung auf, um mit deren Hilfe in sich das persönliche Gebet zu entfalten. Davon haben wir zuvor schon gesprochen. Diese Sache ist einfach: Stelle dich mit dem Geist im Herzen vor Gott und bete zu Ihm: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner.“ Dies vollbringe man zu Hause, bevor man mit den niedergeschriebenen Gebeten beginnt, in den Pausen zwischen ihnen und am Ende, so auch in der Kirche und den ganzen Tag über, um alle Augenblicke des Tages mit Gebet zu erfüllen.

Dieses rettende Gebet ist am Anfang gewöhnlich mühsam, anstrengend. Doch wenn man nicht nachläßt, sich darin zu üben, wird es selbsttätig, es führt sich dann selbst aus – es murmelt gleichsam eine Quelle im Herzen.¹ Dies ist ein großes Gut, und die Mühe, es zu erwerben, lohnt sich. Jene, die schon in der Übung des

¹ Dies sind Worte des Starez Parfenij, des Kiever S'chimniks [Mönch im Großen S'chima]. Der Verfasser hörte sie selbst zusammen mit D. I. Makaronym, dem jetzigen Archimandriten Lavrentij. (*Anm. von Bischof Theophan*)

Gebets vorangeschritten sind, widmen ihm eine gewisse Mühe, eine nicht sehr anstrengende Gebetsübung – nämlich: vor oder nach der Gebetsregel, morgens oder abends, aber auch tagsüber, bestimmen sie eine gewisse Zeit zur Durchführung dieses einen Gebets und vollführen sie wie folgt: Sitzend oder besser im Gebet stehend, die Aufmerksamkeit im Herzen vor Gott gesammelt, davon überzeugt, daß Er anwesend ist und auf dich achtet, rufe Ihn an: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner“ – und begleite dies mit Metanien, kleinen und großen, wenn es dich danach verlangt. Dies vollführe eine viertel Stunde, eine halbe, mehr oder weniger, wie es für dich geeignet ist. Je fleißiger man sich müht, desto eher faßt es Fuß im Herzen. Besser eifriger an die Sache gehen und nicht davon ablassen, bis man das Gewünschte erlangt hat, bzw. bis das Gebet anfängt, sich selbst im Herzen zu bewegen; danach muß man es nur noch aufrechterhalten. Jene Wärme des Herzens oder das Glühen des Geistes, wovon zuvor schon die Rede war, kommt nämlich auf diesem Weg. Je mehr das Jesusgebet ins Herz eindringt, desto stärker erwärmt sich das Herz und desto selbsttätiger wird das Gebet, denn das Feuer des geistlichen Lebens wird im Herzen entzündet, und dessen Glut wird beständig, wie auch damit verbunden das Jesusgebet das ganze Herz ausfüllt und sich darin unablässig bewegt. Von jenen, die die Entfaltung des vollkommenen inneren Lebens empfangen haben, wird fast ausschließlich dieses Gebet gebetet, und es bestimmt ihre eigene Gebetsregel.

Der Erfolg in diesem Unterfangen hängt vom Glauben, mit dem man sich an diese Übung begibt, vom Maß des Eifers über einen längeren Zeitraum und von der richtigen Durchführung ab. Die ganze Regel, was dazu gehört, und die Vorfälle, die dabei häufig geschehen – dies alles wird in den Schriften der Väter dargestellt, die in der „Dobrotoljubie“ [*Philokalia*] gesammelt sind. Wer Anleitungen und Unterweisungen dazu wünscht, möge sich dorthin wenden.

Auf diese Gedanken hat mich der dritte Brief Speranskijs gebracht, in dem fast ausschließlich über das Gebet gesprochen wird.

Dreizehnter Brief

Hier also die aphoristischen Äußerungen Speranskis zum Gebet. Ich werde sie nicht in derselben Ordnung, wie sie erschienen sind, anführen, sondern es scheint mir besser, gemäß dem Gedankengang.

[Graf Speranskij schreibt:] „Es gibt das wörtliche Gebet, wenn wir mit den eigenen Gedanken fremden Worten folgen; und es gibt das geistige Gebet, wenn wir gedanklich den eigenen Worten folgen. Das Wort ist immer dabei, denn es ist nicht möglich, ohne Worte zu denken. Im ersten Fall sind sie uns gegeben, im zweiten werden sie von uns selbst ausgedacht. Der Unterschied ist ganz gering.“¹

„Im rein betrachtenden Gebet verschwinden sozusagen die eigenen Gedanken, aber nicht, weil man dies wünscht, sondern, weil dies von allein geschieht.“²

„Ein wunderbares Mittel, schlechte Gedanken zu vertreiben, Zerstretheit zu verhüten, sich beständig in der Gegenwart unseres Gottes zu bewahren und sogar um sich schon von fern auf die Gabe der Betrachtung vorzubereiten, – das Mittel, zu dem die besten der alten Asketen griffen und das in unserer griechischen Kirche bewahrt geblieben ist, – besteht darin, sich anzugewöhnen, jedesmal, wenn man sich nicht mit geistiger Arbeit oder der Gebetsregel beschäftigt (auf Spaziergängen, zum Beispiel, in der Öffentlichkeit usw.), durch die Zähne die Worte zu wiederholen: *Herr, erbarme*

¹ Speranskij kann sagen: Geistiges Gebet ist, wenn wir mit eigenen Gebeten beten. Man muß nur wissen, daß in diesem Fall nicht die Gedanken dem Wort folgen, sondern das Wort den Gedanken und Empfindungen. Das echte noetische, eigene Gebet ist nicht erdichtet, sondern geht aus dem Herzen hervor, und das Wort eilt ihm nach. Der Unterschied zwischen diesen beiden Gebetsweisen ist nicht so gering, sondern recht beachtlich.

² Das noetische Gebet geht über ins Herzensgebet oder in das geistige Gebet im Herzen. Es erscheint zusammen mit dem Aufkommen von Herzenswärme. Andere Gebete gehören schon nicht mehr zum üblichen Verlauf des geistlichen Lebens. Das geistige Gebet im Herzen kann tief ins Herz eindringen und kann in diesem Fall ohne Worte und Gedanken sein und einzig im Stehen vor Gott und in ehrfürchtig-liebendem Niederfallen vor Ihm. Das ist es auch, was als die innere Hinneigung zu Gott im Gebet oder das Verweilen in einem von Gebet erfüllten Geist gemeint ist. Doch all dies ist nicht das betrachtende Gebet [*theoria*], das ein noch höherer Zustand des Gebets ist, der zu seiner Zeit den Auserwählten Gottes offenbart wird. Vermutlich bezeichnete Speranskij hier etwas anderes als betrachtendes Gebet, nicht aber das, was es eigentlich nach der Definition der Hll. Väter ist.

Dich, doch ohne anzuhalten und ohne Unterbrechung.³ Diese Gewohnheit wird recht schnell erworben. Dieses Verfahren ist wirklich wunderbar, ich würde sagen – zauberhaft, wenn ein solches Wort hier angebracht wäre.⁴ Dies ist besser als alle Spekulation in bezug auf die höchsten Wahrheiten des Geistes, denn diese Spekulationen werden uns ohne Bemühungen von unserer Seite aus zuteil, sozusagen als Eingebungen; denn dann, und nur dann, muß man sich in sie versenken⁵. Es ist außerordentlich nützlich, mit dieser kleinen Übung seine Lippen und Gedanken zu erfüllen.“

„Es ist ein Fehler zu denken, sagt Theresa, das Gebet, und sei es auch nur ein reines Wortgebet, wenn es aufrichtig ist, sei nicht ausreichend, um uns zu großer Vollkommenheit zu führen.“⁶

„Verschiedene Arten des Gebets stehen uns nicht zur Wahl. Dies sind verschiedene Ausströmungen einzig und allein der Gnade.“

Zu dieser Gattung gehören nur die selbsttätigen Gebete, wenn der betende Geist eintrifft. Doch auch darin gibt es zwei Arten: Bei der einen hat der Mensch die Macht, sich ihm zu unterwerfen oder nicht, mit ihm zusammenzuwirken oder ihn zu verwirren; bei der anderen aber hat er keine Möglichkeit, irgend etwas zu tun, sondern er ist im Gebet entrückt und wird von einer anderen Kraft darin

³ Wie dies durchgeführt wird, wurde im vorigen Brief erklärt.

⁴ Das Jesusgebet ist kein solcher Talisman. Seine Kraft besteht im Glauben an den Herrn und in der tiefen Verbindung des Herzens und Geistes mit Ihm. Bei einer solchen Einstellung erweist sich die Anrufung des Namens des Herrn als sehr wirkungsvoll. Die bloße Wiederholung der Worte bedeutet überhaupt nichts.

⁵ Der Sinn dieser Aussage ist unverständlich.

⁶ Außer Theresa [von Avila] wird in diesem Brief auch Franziskus erwähnt. *Theresa* – eine Träumerin, und ihre Schriften können insgesamt nicht zum Guten führen, besonders bei Menschen mit geringer Erfahrung. *Franziskus*, wenn jener von *Sales* gemeint ist, hat ein sehr solides Buch als Leitfaden für das fromme Leben geschrieben, das geeignet ist für jene, die in der Gesellschaft leben. *Speranskij* führt hier deren Meinung und nicht die eigene an, wahrscheinlich deshalb, weil es seinem Freund angenehm wäre, deren Meinung zu hören. Was den angeführten Gedanken betrifft, kann man dagegen nichts sagen. Das gelesene Gebet nach dem Gebetbuch ist, sobald es mit den eigenen Gedanken und Gefühlen vollbracht wird, echtes Gebet und besitzt die Würde, auch alle Gaben, die dem Gebet versprochen werden, anzuziehen. Andere beten ein ganzes Jahrhundert nur nach dem Gebetbuch, in der Einfachheit des Herzens, und Gott entzieht ihnen nicht Sein Erbarmen. Und die Stufen des Gebets sind abhängig von natürlichen Begabungen. Die höheren Stufen des Gebets erfordern einen starken Geist.

gehalten, und er besitzt nicht die Freiheit irgendwie anders zu handeln. Folglich kann sich der geäußerte Gedanke gänzlich nur auf die letztere Art beziehen. In bezug auf alle anderen Arten ist eine Auswahl angebracht.

„Es weiß derjenige nicht, was der Sohn ist, der sich im Gebet nicht an Seine Mutter wendet. Es weiß derjenige auch nicht, was der Eine Heilige ist, der Ihn nicht in Seinen Heiligen verehrt.“

Diese Bemerkung ist sehr gut für Lutheraner geeignet! Und in allen ihren Abweichungen von der Wahrheit, den Regeln und Satzungen der wahren Kirche zeigt sich bei den Lutheranern ein Mangel an Logik. In der rechtgläubigen Kirche sind die Gebete an den Herrn Jesus, an die Allheiligste Herrin, die Gottesgebärerin und an die Heiligen, untrennbar miteinander verbunden. So ist auch die Ordnung und die Auswahl der Gebete in den Gebetbüchern beschaffen. Diesen Verlauf erhält das Gebet auch dann, wenn es persönlich gestaltet wird.

„Gehorchen Sie mit Sorgfalt Ihrem geistlichen Vater, insbesondere in bezug auf die Kommunion. Wie glücklich ist jener, der jeden Monat kommunizieren kann!“

Sehr weiser Rat – dem geistlichen Vater gehorchen! Der Eifrige bewahrt auf diese Weise in vielerlei Hinsicht sein Gewissen rein, und es würde ihn in Erstaunen versetzen, gäbe es eine bessere Vorgehensweise. Tue es – wie dein geistlicher Vater sagt, und du wirst Ruhe finden. Für denjenigen, der sich im Gebet übt, tritt der Erfolg darin im dem Maß schneller ein, wie rasch er nach den Anweisungen und Geboten eines erfahrenen Vaters vorgeht. In bezug auf die Kommunion gibt es in unserer Kirche keine Beschränkung. Sei es, daß man jede Woche kommuniziert oder auch jeden Tag. Doch sollte die Glut des Eifers in dieser Hinsicht natürlich durch die weisen Ratschläge des geistlichen Vaters gemäßigt werden, damit man nicht der eigenen Meinung verfällt, und danach deren verderblichen Folgen.

Das ist alles, was man über den dritten Brief sagen kann. Den vierten Brief überspringen wir, weil darin über etwas ganz anderes gesprochen wird – über den geheiligten Bund der Monarchen mit einigen nebensächlichen Gedanken. Nur der letzte Abschnitt dieses Briefes betrifft jenes Thema, mit dem wir uns bisher beschäftigt haben. Hier ist er:

„Sie haben meine Seele mit Freude erfüllt mit Ihren wenigen Worten über das *unablässige Gebet*. Nichts ist wirklicher als dieses Geheimnis der Empfängnis. Es wird mit Ihnen die Gnade unseres Herrn sein, und möge Er ruhen, Sich mit Sich Selbst in Ihnen durch die hl. Kommunion zu vereinigen.“

In meinem vorigen Brief erwähnte ich, daß die Gegenwart des Jesusgebets im Herzen solcherart ist, daß es dort selbst murmelt, Herzenswärme hervorruft und sie aufrechterhält. Wenn diese Wärme sich nicht mehr abkühlt, dann hört auch das Gebet nicht mehr auf. Dies ist zugleich die Geburt des inneren geistlichen Lebens, von dem wir bereits mehrere Male gesprochen haben. Über dieses Geheimnis der Empfängnis spricht hier auch Speranskij. Speranskij's Freund hatte einen großen Schritt unternommen, er hatte jetzt den rechten Weg des Lebens im Herrn betreten – worüber man sich nur freuen kann. Ein Jahr war vergangen, seit er in diesen Regeln unterwiesen worden war. Wahrscheinlich war das Streben gemäß den Vorschriften zu Beginn eifrig und hielt unermüdlich an. Hier ist auch der Lohn!

Ich werde mich nicht weiter mit diesem Brief aufhalten, sondern nur eine erläuternde Bemerkung über die letzte Aussage über die Vereinigung des Herrn mit Sich Selbst in uns in der hl. Kommunion beifügen. Dies ist eine Ausdrucksweise der Mystiker! Nicht mit Sich Selbst vereinigt Sich der Herr in der hl. Kommunion, sondern mit dem in uns, was nach dem Bild Gottes und in uns durch die Gnade des Heiligen Geistes wiederhergestellt ist, gemäß dem Glauben an den Herrn und Erlöser, der das Bildnis der Hypostase des Vaters ist.

Ich werde mich auch nicht mit dem fünften Brief aufhalten, in dem nur an zwei Bücher erinnert wird: „Leben der Heiligen“, das Speranskij nach der Lektüre an die Schwester seines Freundes zurücksendet, und die „Dobrotoljubie“, die schließlich in die Hände dieses Mannes, der eifrig nach dem geistlichen Leben strebte, fiel und die würdige Wertschätzung fand. Ich kann mich nicht enthalten, sein Gutachten über dieses gewaltige Buch einzufügen.

„Alles, was ich irgendwann über die Gipfel der höchsten Betrachtung gelesen habe, sei es in lateinischer oder französischer Sprache – dies alles habe ich neulich ausführlich dargestellt und erklärt gefunden in dem asketischen Buch, das aus der griechischen

in die slavische Sprache übersetzt⁷ und von der Synode im Jahre 1793 unter dem Titel *Dobrotoljubie*⁸ durch die Fürsprache und Bemühung des Vorstehers des Valaam-Klosters herausgegeben wurde. Dieses Buch wird überall verkauft⁹ und befindet sich im Umlauf. Wie wahr ist es, daß es beim Herrn in den Geschäften keinen Mangel gibt! Und obgleich die Welt, wie uns scheint, fast im Abgrund der Sünden versinkt, wird Sein Garten bestellt, es gedeiht und blüht darin, und mit langsamem aber festem Schritt naht sich Sein Reich. Dieser Gedanke über demütige, zwar unbekannte, aber treue, fleißige Arbeiter, die alle Kräfte der Weisheit und Gnade aufwenden, hat für mich etwas dermaßen Anziehendes, daß ich davon niemals ablasse, sondern daraus großen Trost schöpfe. Dieses Buch ist übrigens im Wesen nichts anderes als eine klare und sehr ausführliche Darstellung der Entstehung und reichen Früchte des Gebets: *Herr, erbarme Dich*, das man das Gebet des Geistes, das Gebet ohne Bilder, das mystische Gebet usw. nennt.“

Mystisch wird das Gebet nicht genannt; sondern es wird bestimmt als: „verborgenes Tun in Christo, geheime Unterweisung des Herzens“. Was zum Buch „Dobrotoljubie“ noch zu bemerken ist, es wird darin alles in bezug auf das asketische Leben, Buße, Kampf mit den Leidenschaften, Nüchternheit und Gebet erklärt, – dargestellt ist der ganze Weg der Annäherung an Gott von Anfang bis Ende. Es gibt keinen Menschen, der dieses Buch genommen und darin gelesen hätte und darin nichts Nützliches genau für sich selbst gefunden hätte.

Vierzehnter Brief

Im sechsten Brief spricht Speranskij über zufällige Abweichungen im Bereich des inneren geistlichen Lebens, die sein Freund erfahren hat. Speranskij mahnt ihn zur Vorsicht und überzeugt ihn davon, diese falschen Herangehensweisen abzulegen, damit sie sich nicht verstärken – er stützt sich dabei einerseits auf

⁷ Von Paisij Njametzki [Veličkovskij].

⁸ *Dobrotoljubie oder Worte und Kapitel über die heilige Nüchternheit*. Deutsch: *Philokalie* in 5 Bänden, Hg. Der Christliche Osten.

⁹ Nur in den synodalen Läden.

allgemeine Überlegungen über unseren Einfluß auf die Erscheinungen des Geistes, andererseits auf die Unterweisungen der Starzen über die Mittel der Vertiefung des Lebens im Geist und auf eigene Erfahrungen.

Die Rede geht über Visionen im Leib, die während der Versenkung in das innere Gebet im Herzen bei jenen auftauchen, die diesen vorschriftsmäßigen Regeln der Vernunft nicht folgen.

Über Visionen, kurz gesagt: „Erinnern Sie sich daran, daß Theresa und andere Heilige um die Befreiung von Visionen beteten. Wenn sie nicht vom Irdischen abgelöst sind, wenn sie nicht geistig sind, dann sind immer irgendwelche Formen beigemischt.“

Nur bei wenigen heiligen Asketen, die über das geistliche Leben schreiben, stößt man nicht auf Warnungen in bezug auf diese Visionen oder Geistererscheinungen. Nicht alle haben sie erfahren. Bei vielen tauchten sie nie auf; andere hatten ihnen gegenüber eine besondere Neigung. Doch daran ist nicht die Natur schuld, sondern das unrechte Tun derer, die sich ihnen persönlich aussetzen.

Nach der natürlichen Ordnung bzw. im Aufbau unserer Kräfte beim Übergang von außen nach innen, befindet sich dort die **Vorstellungskraft**. Es ist nötig, sie auf günstige Weise zu umgehen, damit sie glücklich auf den ihr gebührenden Platz im Inneren fällt. Wenn man unvorsichtig ist, kann man darin steckenbleiben und, dort verweilend, davon überzeugt sein, daß man schon ins Innere eingetreten sei, obgleich man sich nur im äußeren Vorhof befindet, im *Hof der Heiden*. Das Problem liegt dabei darin, daß dieser Zustand fast immer von einer Selbstverführung begleitet wird, aus der sich das Visionäre entwickelt mit seinen verderblichen Folgen.

Ich umreiße Ihnen diesen Zustand mit den Worten des hl. Symeon des Neuen Theologen in seinen Kapiteln über die drei Arten des Gebets¹. Es ist bekannt, daß alle Bemühungen der im geistlichen Leben Eifrigeren sich darauf richten, sich in die gebührende Beziehung zu Gott zu bringen. Dies wird vollbracht und zeigt sich im Gebet. Es ist der Weg des Aufstiegs zu Gott, und seine Stufen sind Stufen der Annäherung unseres Geistes an Gott. **Das einfachste Gesetz für das Gebet: sich nichts vorstellen, sondern den Geist im Herzen sammeln, davon überzeugt, daß Gott nahe ist, sieht und lauscht,**

¹ Dobrotoljubie, Band 1, Kap. 62. (*Anmerk. Verf.*) In der deutschen Ausgabe der *Philokalie*, Würzburg 2004: Band 5, S. 411 ff., daraus auch die folg. Zitate. (*Übers.*)

und in dieser Überzeugung vor Ihm niederfallen, dem in Seiner erhabenen Größe Ehrfurchtgebietenden und uns in Seiner gnadenvollen Herabneigung Nahen.

Unterdessen gehen andere während des Gebets folgendermaßen vor: „Jemand tritt zum Gebet hin, streckt seine Hände, seine Augen und seinen Geist zum Himmel, stellt sich mit dem Geist göttliche Einsichten vor – die Güter des Himmels, die Chöre der heiligen Engel, die Scharen der Heiligen – und sammelt, kurz gesagt, alles, was er von der göttlichen Schrift gehört hat, in seinem Geist, überdenkt es im Augenblick des Gebets, richtet auf den Himmel sein Augenmerk und bewegt damit seine Seele vielleicht zu göttlicher Sehnsucht und Liebe. Manchmal vergießt er Tränen und weint.“ [Zitiert nach: *Philokalie*, dt. Ausgabe Bd. 5, S. 412] Sich die göttlichen Dinge unter jenen Bildern vorzustellen, wie sie in der Heiligen Schrift vorgestellt werden, ist nicht verwerflich oder gefährlich: Wir können ja anders gar nicht über sie urteilen, weil sich die Einsicht in Bilder kleidet, – aber man darf niemals denken, daß die Dinge so *sind*, wie diese Bilder erscheinen, und noch weniger während des Gebets bei diesen Bildern verweilen. Wenn man hingegen gottesfürchtige Überlegungen anstellt oder über Gott nachdenkt, sind sie angebracht; während des Gebets aber – nicht. Bilder halten die Aufmerksamkeit im Äußeren fest, als wären sie nicht geweiht, während des Gebets aber muß die Aufmerksamkeit im Inneren sein, im Herzen: Die Sammlung der Aufmerksamkeit im Herzen ist der Ausgangspunkt für das richtige Gebet. Und da das Gebet der Weg des Aufstiegs zu Gott ist, so bedeutet das Abgleiten der Aufmerksamkeit aus dem Herzen ein Abgleiten von jenem Weg. Das heißt, jene, die während des Gebets bestimmte Vorstellungsbilder verwenden, schaffen sich gleich zu Anfang Hindernisse gegen das, worauf sie so viel Eifer aufwenden.

Doch diese unrichtige Herangehensweise ist nur der Anfang des Unheils, der zu viel Schlimmerem und Gefährlicherem hinführt. Weil dieses Schweben oder Fliegen des Geistes zu den himmlischen Wohnungen leicht ist, und gemäß dem Zusammenhang des Herzens mit der Vorstellung sofort eine Spur seines Einflusses im unbeständigen Bereich der Gefühle hinterläßt, so fangen jene, die sich auf solche Weise beschäftigen, sogleich an, sich Träumereien über ihr erfolgreiches Vorankommen und die eigene Vollkommenheit hinzugeben. „Und auf diese Weise wird sein Herz allmählich hochmütig,

ohne daß er es merkt. Es scheint ihm, daß das, was er tut, von der göttlichen Gnade kommt, um ihn zu trösten, und er bittet Gott, daß Er ihn stets würdige, bei solcher Tätigkeit erfunden zu werden. Das sind Zeichen der Verblendung [russ. *prelest*].“ [A.a.O., S. 412] Auf diese Weise wird gleich zu Anfang der Weg zum Fortschritt versperrt, denn das Gesuchte scheint schon erreicht, wohingegen das Erreichen nicht einmal begonnen hat. Daher ist es nicht möglich, daß ein solcher Mensch, „auch wenn er nicht von Sinnen geriete, [...] die Tugenden oder die Leidenschaftslosigkeit erreicht.“ Und weiter – der Eigendünkel erhitzt noch mehr die Vorstellung, und sie malt schnell neue Bilder, in die sie die Person des Träumenden platziert und ihn sich auf anziehende Art vorstellt, in der Nähe zu Gott, den Engeln und Heiligen. Je mehr er träumt, desto mehr verwurzelt sich in ihm die Überzeugung, daß er schon ein Freund des Himmels und der Bewohner des Himmels sei, würdig der spürbaren Nähe zu ihnen und besonderen Offenbarungen. Auf dieser Stufe beginnt das Visionäre, sowohl als gewöhnliche Geisteskrankheit als auch als Werk des Feindes, der nicht schläft.²

[Der hl. Symeon der Neue Theologe fährt fort:] „Auf diese Weise ließen sich auch jene verführen, die ein Licht und einen Schein mit den Augen ihres Leibes sehen, einen Duft mit ihrer Nase riechen und mit ihren Ohren Stimmen hören und ähnliches wahrnehmen. Manche von ihnen werden von Dämonen besessen und wenden sich von Sinnen von Ort zu Ort. Andere wiederum nahmen den Dämon auf, der sich verwandelt hatte und ihnen wie ein Engel des Lichts erschienen war, gingen in die Irre und blieben bis zum Ende unverbesserlich, ohne auf den Rat eines Bruders zu hören. Andere unter ihnen wurden vom Dämon dazu bewegt, sich selbst zu töten, andere stürzten sich den Abgrund hinab, andere erhängten sich. Wer vermag die verschiedenen Verführungen des Teufels zu nennen, mit welchen er sie verführt, da sie unbeschreiblich sind? Doch kann jeder verständige Mensch durch das, was wir sagen, erkennen, welcher Schaden von dieser ersten Art der Aufmerksamkeit und des Gebets herrührt. Wenn aber auch jemand von denen, welche diese Art ausüben, keines der genannten Übel erfährt, da er sich in der

² Fast alle Mystiker waren in diesem Zustand. Man muß nur ein paar Seiten aus ihren Schriften lesen, um sich davon zu überzeugen. Unter ihnen war auch Theresa. (*Diese und alle weiteren Anm. vom Verfasser*)

Gemeinschaft von Brüdern befindet [...], so bleibt er dennoch sein ganzes Leben ohne Fortschritt.“

Auf solcherart Abweichen vom rechten Weg in den Gebetsbemühungen verweist also Speranskij, wenn er seinen Freund vor der Begeisterung für Visionen warnt! Es gibt allerdings auch wahre Visionen. Erfahrene können sie von den Erzeugnissen ihrer Vorstellung und dämonischen Erscheinungen unterscheiden; doch da es mehr unerfahrene als erfahrene Menschen gibt, der Feind aber reichlich gerissen ist, so kann man als allgemeines Gesetz aufstellen, keine Visionen anzunehmen und ihnen nicht zu vertrauen. „Hab also, Liebhaber Gottes, sorgsam acht in Erkenntnis“, schreibt ein anderer Lehrer im geistlichen Leben³. „Wenn du ein Licht oder eine angebliche Gestalt Christi oder eines Engels oder irgendeines anderen siehst, dann billige sie nicht, damit du keinen Schaden nimmst. Und auch du sollst nicht, indem du auf Bilder aus bist, deinen Geist solche Dinge formen lassen. Denn wenn sich all diese Dinge von außen her aufdringlich darstellen, dann geschieht dies, um die Seele irrezuführen. Und wenn du siehst, daß dein Geist von außen oder von oben her von einer unsichtbaren Macht gezogen wird, dann trau ihm nicht, und laß auch nicht zu, daß er gezogen wird, sondern zerre ihn sogleich zu seinem Werk“ – [d.h.] zum Gedenken Gottes ohne jedes Bild.

Eine andere Warnung Sperankijs an seinen Freund betrifft bestimmte ungewöhnliche Veränderungen im Körper während des Gebets. Diese Veränderungen oder Bewegungen sind vielgestaltig und nicht in dem Maß gefährlich, wie sie wunderlich sind. Zum Beispiel seufzt der eine heftig, ein anderer schreit oder gestikuliert, hebt die Hände und Augen schnell zum Himmel auf, oder er wirft sich ungestüm zu Boden, oder er verzieht die Gesichtszüge usw. Solche Bewegungen sind im häuslichen Gebet nicht gut, und noch weniger, wenn man in der Kirche steht. Sie können auch unabsichtlich, aus der Bewegung der inneren Empfindungen beginnen, manchmal, da sie vielleicht hilfreich bei der Wiederaufnahme der inneren Empfindungen sind, manchmal aber, um zu zeigen, daß bei uns diese Empfindungen nicht aufgehört haben. Wenn man mit diesen Angewohnheiten nicht aufhört, kann sich ein

³ Gregorios der Sinait, *Dobrotoljubie*, Bd. 1, Kap.129.

Posieren herausbilden; ohne dieses ist ein solches Verhalten unharmonisch.

Diese Seltsamkeit ist im übrigen eine eher äußerliche Eigentümlichkeit. Doch es kann auch im Leib mehr innerliche Erregungen geben, und zwar während des geistigen Tuns, bzw. wenn man die Aufmerksamkeit auf sich im Herzen richtet. Es wird geraten, während der Übung des inneren Gebets zu Gott im Herzen, zusammen mit der Sammlung der Aufmerksamkeit im Herzen, den Atem ein wenig zurückzuhalten und zur Brust hin die Muskeln anzuspannen, wobei dies nicht als grundlegend notwendig angesehen wird, sondern als eine Anpassung des Körpers an das geistige Tun. An sich muß, der Verbindung zwischen der Seele und dem Leib entsprechend, die geistige Anspannung auf das Herz einwirken, und dies wird durch die besagte Anpassung begünstigt. Sie macht sich bald im Blut bemerkbar und geht vom Blut auf die Nerven über. Die Erregung, die dabei entsteht, ist angenehm, und die Unerfahrenen – also fast alle Anfänger – ziehen aus dem, was sie sich angelesen haben, dann häufig die Folgerung, daß es sich dabei um das Wirken der Gnade im Herzen handle. Diese Meinung reicht aus, um die besagte Erregung nicht nur nicht zurückzuweisen, sondern sie zu vertiefen. Daran ist an sich nichts Schlimmes oder Gefährliches, abgesehen von der Meinung, es handele sich um ein Wirken der Gnade. Wie dann aber weiter fortschreiten? Bei körperlich kräftigen Menschen hält sich das alles in Grenzen, und die weitere Erfahrung überzeugt sie davon, daß es sich um etwas Einfaches und Natürliches handelt, und bei höherer Entwicklung entfällt der Anlaß. Doch es gibt auch körperlich schwach gebaute Menschen, nervöse, bei denen die erwähnte Erregung tiefer in die Nerven eindringt und anfängt, sich in den Muskeln auszuwirken; es entsteht eine leichte Bewegung, die ebenfalls angenehm ist, und die, wenn sie sich verstärkt, in ein bemerkbares Zittern übergeht. Wenn dies nicht von Anfang an unterbunden wird, beginnt dieses Zittern jede Vertiefung des inneren Gebets im Herzen zu begleiten; und, verstärkt und vertieft, fängt es dann bei einigen Personen an, in Konvulsionen überzugehen, in Stürze, Ohnmachtsanfälle, mit Schaum vor dem Mund und Zähneknirschen. Das sind dann die zitternden und krampfhaft zuckenden Beter! Im Westen gibt es ganze Gemeinschaften solcher Beter! Eine solche Art des Gebets nimmt ihren Lauf, oder sie kann auch sehr tiefgehend sein, aber das

Zittern, die Konvulsionen und sogar die Stürze – auch das nimmt seinen Lauf. Wenn man dorthin infolge von Unwissenheit und Einfachheit gelangt, ist das vielleicht moralisch untadelig, wenn nur nicht jene Meinung aufrechterhalten wird, daß sich darin ein besonderes Wirken der Gnade zeige. Andere aber sind zur Wunderlichkeit geneigt, sie kommen nur durch Nachahmung in Begeisterung und gewöhnen sich an, ohne Vertiefung durch das Gebet von allein ins Zittern zu geraten; dies ist ein Merkmal der menschlichen Dummheit und des leeren Wunsches, die Aufmerksamkeit müßiger Zuschauer zu erregen. Ich nehme übrigens an, daß es bei uns allen eine solche Art von Erscheinung gibt, – und entschuldbar – äußerst selten, und sie wäre nicht erwähnenswert in den Ausführungen über das innere Gebet, wenn sie nicht den Eifer für dieses Gebet abkühlen und somit Besorgnis erregen würde. Genug gesagt, dies sollte nur eine Zusammenfassung sein.

Solche oder ähnliche körperliche Veränderungen begannen sich, wie es scheint, bei Speranskijs Freund während des Gebets zu zeigen. Er schreibt ihm ja auch und überzeugt ihn davon, dies gleich am Anfang zu unterbinden, damit sich nicht eine ungute Gewohnheit daraus entwickelt. Speranskij versichert ihm sogleich, daß dies völlig in seiner Macht stehe. „Man darf sich niemals gestatten“, schreibt er, „zu tief in die Betrachtung⁴ einzutauchen, wenn man sich unter Menschen befindet, sogar in der Kirche. Und insbesondere darf man sich nicht gestatten, daß sich innere Empfindungen auf den Körper ausbreiten und auf ihn einen Einfluß ausüben.⁵ Dadurch erwirbt man sich schlechte geistige Gewohnheiten, deren Folgen oft gefährlich sind. Und denken Sie nicht daran mir zu sagen, daß man sich davon nicht enthalten könne, und daß dies hieße, sich dem Wirken des Heiligen Geistes zu widersetzen.“

„Von den Anfängen kann man sich immer enthalten, denn man kann immer von der Höhe der Betrachtung herabsteigen, wobei man

⁴ Nicht dieses Wort. Einfach ins Gebet des Geistes im Herzen, und außerdem nicht selbsttätig, sondern durch Bemühung, mittels der eigenen Kräfte vollzogen.

⁵ Bei unseren erfahrenen Starzen wird nur eine Warnung gegeben, nämlich: Wenn während der Durchführung des noetischen Gebets eine eigensinnige Wärme aufsteigt, von unten, dann ist es nötig, sie abzuwehren. Wenn sich aber jene [andere, oben erwähnte] Wärme einstellt, so lasse man sie in Ruhe, indem man sie mißachtet und nüchtern bleibt – soll sie doch sein.

allmählich die Aufmerksamkeit auf das geistige Gebet übergehen läßt oder sie auf den Sinn des Gebets der Kirche konzentriert.⁶ Diese Zurücknahme behindert keinesfalls das Wirken des Heiligen Geistes, und schränkt Ihn niemals ein: Sie verändert einzig die Richtung dieses Wirkens.“

Dieser allgemeinen Darlegung vorausschickend, vermittelt ihm Speranskij Regeln bezüglich der Anwendung der Gnadengaben, die der hl. Paulus der Kirche von Korinth gab. Der dortige Vorfall zeigt genau, daß der Mensch seine inneren Bewegungen, sogar die gnadenvollen, beherrschen kann und muß, und Speranskij's Ziel wird erreicht. Doch er blickt falsch auf dieses Geschehen in der Kirche zu Korinth und auf die Worte des Apostels Paulus. Man muß ihn hier tadeln.

„Die Lehre des hl. Paulus“, schreibt Speranskij, „ist eine tüchtige Aufzählung. Lesen Sie mit Aufmerksamkeit das 14. Kapitel des 1. Briefes an die Korinther. Dort geht es um eine bekannte Form des Wirkens des Heiligen Geistes, die die Gläubigen dieser Kirche bevorzugt vor allen anderen anstrebten; sie bestand einzig darin, in fremden Sprachen zu sprechen (dies ist eine gewisse Art von Entrückung oder Ekstase, wobei tatsächlich Sprachen verwendet werden, die denjenigen, die sie sprechen, nicht bekannt sind). Und was aber? Er verbietet diese Gabe, obgleich er sie selbst zu den echten Gaben des Heiligen Geistes zählt, und er untersagt sie ihnen einzig deswegen, weil es unschicklich ist, sie in der Kirche zu verwenden, in die sie Unfrieden bringen kann. Er rät ihnen, sich diese Gabe für ihre eigenen Übungen aufzusparen, und in der Kirche die Gabe der Prophezeiung zu verwenden. Überdies gebietet er ihnen, nicht anders zu prophezeien, als der geordneten Reihenfolge entsprechend, und er kommt so allen Einwänden zuvor, die Sie mir vielleicht vorbringen, wobei er das große Wort ausspricht, daß sogar der Geist der Prophezeiung den Propheten unterworfen sei.“

⁶ Es ist nötig zu bemerken, daß bei Speranskij der Begriff „Betrachtung“ (russ. созерцание; gr. *theoria*) das bedeutet, was man unter dem „noetischen Gebet“ versteht, während er mit „geistigem Gebet“ das meint, was man sonst als „Nachdenken über Gott“ oder „Nachdenken über geistliche Themen“ bezeichnet. Es geht hier nicht darum, von den „Höhen der *theoria* hinabzusteigen“, sondern eine gewisse willkürliche Anspannung der Seele und des Leibes abzuschwächen und im Gebet des Geistes im Herzen zu verweilen, in kindlicher Einfachheit vor seinem Vater zu stehen.

Sie sehen, daß diese Ausführung deutlich zeigt, daß sich der Mensch beherrschen kann, sogar zu jener Zeit, zu der er unter dem Einfluß der Gnade steht. Doch daneben ist nicht schwer zu bemerken, daß dort Gedanken zugelassen werden, mit denen man nicht übereinstimmen kann. *Erstens*, es ist unrichtig, daß es während des Sprechens in fremden Zungen zu einer Entrückung oder Ekstase kam und, wie gesagt wurde, sie selbst nicht die eigene Rede verstanden. Im Fall der Entrückung geht das Bewußtsein seiner selbst und der ganzen Umgebung verloren; aber beim Auftreten der Gabe der Zungenrede gab es das nicht. Diejenigen, die so sprachen, wußten, zu wem sie sprachen und worüber. Der Fehler besteht darin, daß sie sich von der Bewegung dieser Gabe mitreißen ließen und sprachen, obwohl sie wußten, daß diejenigen, zu denen sie sprachen, sie nicht verstanden. Wenn der hl. Paulus eine Regel für die Zungenrede schreibt, bedeutet das, er hält sie für fähig, sich während der Bewegung dieser Gabe zu beherrschen; in der Entrückung oder Ekstase aber kann man sich nicht beherrschen. Dazu aber, daß in diesem ganzen Kapitel die Gabe der Zungenrede in dieselbe Ordnung wie die Gabe der Prophezeiung gestellt wird: Prophezeiung aber in dem Sinne, daß sie von denjenigen, die in der Kirche maßgeblich sind, ausgelegt werden; diejenigen, die Prophezeiungen aussprachen, traten nicht in Entrückung; folglich geschah dies auch nicht in der Gabe der Zungenrede. Es ist auch nicht richtig, daß die Sprachen [in denen während der Zungenrede gesprochen wurde] denjenigen, die darin sprachen, unbekannt blieben; sonst hätten sie nicht verstanden, was sie sagten. Denn der hl. Paulus schreibt, daß derjenige, der in fremden Zungen spricht, sich selbst erbaut (1 Kor 14,4): Wie könnte er sich selbst damit erbauen, wenn er die Sprache nicht verstünde? Es ist schließlich auch nicht richtig, daß der Apostel diese Gabe wegen deren unziemlicher Verwendung in der Kirche verbieten und raten würde, sie auf die persönliche Übung zu beschränken und in der Kirche nur die Gabe der Prophezeiung zu verwenden. Der hl. Paulus rät das genaue Gegenteil: *Strebt also nach der Prophetengabe*, sagt er, *und hindert niemand daran, in Zungen zu reden* (Vers 39); es geschehe nur so, daß das, was gesprochen wird, nach dem Verständnis der Sprache auslegbar sei (V. 27 u. 28.). Es ist offensichtlich, daß der hl. Paulus nicht jeden Gebrauch dieser Gabe im allgemeinen für unschicklich hält, sondern nur deren Anwen-

derung ohne Auslegung. Was jenes betrifft, diese Gabe auf die persönliche Übung zu beschränken, so wird dies dort nicht erwähnt.

Bei der zweiten Ermahnung an seinen Freund – die ungeordneten Veränderungen im Körper zu unterbinden –, hält sich Speranskij an das Vorbild der hl. Starzen, der Asketen. Er schreibt:

„Dieser großen Autorität folgen alle Beispiele, darauf läuft die ganze Praxis jener Heiligen, die sich der Betrachtung widmen, hinaus. Ihre unwandelbare Lehre über dieses Thema besteht darin, daß es sich niemals für die Menschen ziemt, ihr inneres Empfinden nach außen zu ergießen. Sie finden dies im Traktat Mjulavalis, wie ich es auch an hundert Stellen in meiner ‚Dobrotoljubie‘ gefunden habe. Nicht nur im Wesen, sondern auch gemäß der Form ist es eine gute Praxis und nützliche Überlieferung unserer wahrhaftigen geistlichen Väter, nützlich und würdig, aufrichtiger Demut zu folgen. Ich erinnere mich, daß ich in Gesprächen etwas darüber vermittelt habe; ich erinnere Sie hier an diese Form mit wenigen Worten.“

Und das ist überzeugend. In den Versammlungen der Kirche gilt das Gesetz, sich durch nichts von den anderen besonders abzuheben: Wie alle stehen und sich verhalten, so stehe und verhalte auch du dich. Arsenios der Große seufzte einmal in der Kirche, wobei er nicht bemerkte, daß nahe hinter ihm andere standen. Er machte dann eine Metanie vor ihnen und sagte: „Verzeiht mir, Brüder; ich habe nicht einmal begonnen, ein Mönch zu sein.“

Danach stellt Speranskij aber dar, wie die großen Starzen auf nüchterne Weise ihr geistiges Gebet verrichteten. Und in dieser Darstellung weicht er weit von dem ab, wie die Sache an sich vonstatten ging. Dies zwingt mich, einen Auszug aus der „Dobrotoljubie“ darüber anzuführen, wie die Asketen Gottes in sich den Geist des Gebets hervorriefen und sich im Gebet festigten. Dann wird von allein sichtbar werden, in welchen Punkten Speranskij von der Wahrheit abweicht.

Fünfzehnter Brief

Wie brachten die Asketen, unsere Väter und Lehrer, den Geist des Gebets in sich zum Erglühen und wie festigten sie ihn? Hauptsächlich bestand das, wonach sie suchten, darin, daß das Herz unablässig für Gott, den Einen, brennt. Gott fordert das

Herz, weil von ihm das Leben ausgeht. Wo das Herz ist, dort ist das Bewußtsein, die Erinnerung und der Geist [russ. *um*; gr. *nous*], dort ist die ganze Seele. Wenn das Herz in Gott ist, dann ist die ganze Seele in Gott, und es steht der Mensch in unablässiger Anbetung vor Ihm im Geist und in der Wahrheit [vgl. Jh 4,23].

Dieses, die Hauptsache, wird manchen schnell und leicht zuteil. O Güte Gottes! Wie tief werden sie von der Furcht Gottes ergriffen, wie schnell belebt sich ihr Gewissen mit ganzer Kraft, wie heftig entzündet sich der Eifer in ihnen, sich vor Gott rein und fleckenlos zu bewahren; wie schnell läßt die Mühe, Gott zu gefallen, dieses Feuerchen anschwellen und verwandelt es in einen mächtigen Brand! Dies sind die seraphischen Seelen, die flammenden, schnellbeweglichen, vielfältig aktiven.

Doch bei anderen geht alles schleppend. Entweder ist ihre Beschaffenheit von Natur aus so, oder bei manchen geschieht es gemäß der göttlichen Absicht, damit sich ihr Herz nicht zu schnell erwärme. Es mag den Anschein haben, daß sie schon in allen Bereichen der Frömmigkeit geübt sind, und ihr Leben läuft rechtschaffen; aber nein – in ihrem Herzen ist alles nicht so, wie es sein muß. Dies kommt nicht nur bei Menschen in der Welt vor, sondern auch bei Klosterbewohnern und sogar Einsiedlern. Gott lehrt die Asketen auch Nüchternheit, indem Er verschiedene Mittel verwendet, in das Herz das unablässige Gebet zum Herrn einzugeben, das das Herz erwärmt. Wir erinnern uns nicht einmal daran. Die Erfahrung führt dieses Verfahren zum Erfolg, und er stellt sich fast überall ein, und alle, die vorgehen, wie es sein muß, machen Fortschritte.

Ich zitiere nun Ausschnitte aus der *Dobrotoljubie* [*Philokalia*]. An erster Stelle führe ich die Erfahrung der Erwärmung des Herzens an, wie sie von Symeon, dem Neuen Theologen, in seiner Rede über den Glauben¹ beschrieben wird.

„Es lebte in Konstantinopel ein Jüngling, zwanzig Jahre alt, von edler Gestalt, doch mehr noch in der Seele und im Herzen. Er wurde mit einem gewissen heiligen Mann bekannt, einem Mönch aus einem der Klöster und eröffnete ihm alle Geheimnisse seines Herzens. Er

¹ *Dobrotoljubie*, Band 1, S. 76 [Die vom hl. Theophan hier angeführte Fassung ist gegenüber der in der gr. *Philokalia*, auf die sich die deutsche Fassung *Philokalie* – Bd. 5, S. 401-410 – stützt, leicht gekürzt.]

sagte ihm, daß er die Rettung innig ersehne und das große Verlangen hege, die Welt zu verlassen und Mönch zu werden. Der ehrenwerte Gerontas lobte seine Absicht, gab ihm die nötigen Unterweisungen und das Buch des hl. Markos des Asketen zu lesen. Der Jüngling nahm dieses Buch wie aus der Hand Gottes in voller Gewißheit, daß er daraus großen Gewinn ziehen würde. Nach Hause zurückgekehrt, begann er sofort darin aufmerksam zu lesen. Er las es drei- oder viermal, und auch danach legte er es nicht mehr aus der Hand. Er kostete daraus Speise des Geistes, und er wünschte, sich weiter daran zu sättigen.

Dennoch wählte er nur drei Kapitel aus jenem Buch, die er mit ganzer Aufmerksamkeit erfüllen wollte. *Erstens*: Wenn du Heilung für deine Seele suchst, mußt du dich mit aller Kraft bemühen, dein Gewissen rein zu halten, damit es dir in nichts etwas vorzuwerfen hat. Und alles, was es dir aufträgt, vollbringe unverzüglich, und du wirst daraus großen Nutzen erhalten. *Zweitens*: Wer danach strebt, die Wirkung des Heiligen Geistes zu erwerben, bevor er die Gebote erfüllt hat, gleicht einem Sklaven, der sich an einen Herrn verkauft und zugleich mit dem Kaufpreis den Freibrief erbittet. *Drittens*: Wer nur mit den Lippen betet und noch nicht die geistige Vernunft erworben hat und noch nicht mit dem Geist beten kann, der gleicht dem Blinden, welcher rief: *Sohn Davids, erbarme Dich meiner!* Doch derjenige, der die geistige Vernunft erworben hat und mit dem Geist betet, der gleicht demselben Blinden, der, nachdem er das Augenlicht erhalten hat, den Herrn erblickt und Ihn nicht mehr Sohn Davids nennt, sondern Sohn Gottes und sich anbetend vor Ihm niederwirft, wie es sein muß.

Diese drei Kapitel gefielen dem Jüngling sehr, und er erhielt in seinem Herzen die Mitteilung, daß er zweifellos daraus großen Nutzen erlangen würde, wenn er auf sein Gewissen achtete; daß er die Gaben des Heiligen Geistes genießen und von Ihm Kraft erlangen würde, wenn er sein Gewissen bewahrte; und daß er durch die Gabe des Heiligen Geistes gewürdigt werden würde, daß sich seine Augen öffnen und er den Herrn sehen würde. In der Hoffnung, die unaussprechliche Schönheit des Herrn zu sehen, wurde sein Herz von Liebe zu Ihm verwundet, und er empfand eine große Sehnsucht, diese Schönheit zu erblicken. Dennoch tat er nichts anderes, als nur allabendlich, bevor er zu Bett ging, um zu schlafen,

so zu beten und sich niederzuwerfen, wie es ihm der Gerontas aufgetragen hatte. Dies tat er eine Zeitlang.

Eines Abends, als er die Gebetsregel seines geistlichen Vaters durchführte, teilte ihm sein Gewissen mit, er solle sich noch auf andere Weise niederwerfen und dazu das Gebet ‚Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!‘, sprechen, so oft, wie es ihm möglich sei. Unverzüglich gehorchte er seinem Gewissen und vollbrachte eifrig, was ihm eingegeben worden war, wobei er glaubte, daß Gott selbst zu ihm durch sein Gewissen spreche. Von da an ging er nicht mehr zu Bett, ohne zuerst das getan zu haben, wovon das Gewissen zu ihm sprach, daß er es erfüllen solle. Und er vollbrachte, was er konnte. Tagsüber hatte er die Aufsicht über das Haus eines großen Würdenträgers inne, und ihm blieb keine freie Zeit für das Gebet; nur abends betete er immer so viel, wie ihm sein Gewissen vorgab.

Allmählich begann sich das Herz des Jünglings zu erwärmen, und aus seinen Augen flossen Tränen der Zerknirschung. Viele Male warf er sich zu Boden, und er sprach auch Gebete zur Gottesmutter unter Seufzen und im Schmerz des Herzens. Es schien ihm, der Herr stehe leibhaft vor ihm, und er fiel im Geist vor Seinen allerreinsten Füßen nieder, und mit Tränen der Zerknirschung betete er zu Ihm, daß Er Sich seiner erbarme wie des Blinden und ihm das Licht der Augen des Geistes schenke. Tag für Tag wuchs sein Gebet und hellte sich auf und vertiefte sich, und es dauerte manchmal bis Mitternacht. Unbeweglich stand er dann wie eine Säule, und er wandte seine Augen nicht hierhin und dorthin, um irgend etwas zu sehen, sondern er stand mit großer Furcht und Zittern, ohne schläfrig oder lustlos oder träge zu werden.

Eines Abends betete er wie gewöhnlich, und im Geist sprach er gedanklich: ‚Gott! sei mir Sünder gnädig!‘ Plötzlich leuchtete ihm das geistige göttliche Licht auf. Von dieser Schau gefangen, vergaß sich der Jüngling selbst und wußte nicht, ob er auf der Erde sei oder in der Luft schwebte, denn die ganze Welt war für ihn völlig verschwunden, und er selbst war völlig verändert; er war durchdrungen von der göttlichen Einwirkung, und er wurde von Tränen und unaussprechlicher Freude erfüllt, die ihn auch nicht verließ, als er wieder zu sich kam. Er schlief in jener Nacht nicht; es kam ihm der Schlaf auch gar nicht in den Sinn inmitten dieser geistigen Süße, die sein Herz erfüllte. Danach wich die Süße der Ergriffenheit nicht mehr aus seinem Herzen und vertrieb aus ihm

jeden weltlichen und fleischlichen Gedanken. Er wurde gegenüber allen Dingen unempfindlich; Schlaf und Speise kamen ihm nicht in den Sinn, und er verbrachte viele Tage mit Fasten und Wachen.

Erstaunlich und bewundernswert, daß ein zwanzigjähriger Jüngling, der mit alltäglichen und weltlichen Dingen beschäftigt war und sich überdies mit dem Höheren nicht befaßte, sondern nur ein wenig durch den Gerontas aus jenen drei ausgewählten Kapiteln des seelenrettenden Buches vernommen hatte, daß dieser nun mit geringer asketischer Mühe, die er mit aufrichtigem Glauben und Hoffnung durchführte, in kurzer Zeit solche geistige Vollkommenheit erlangte, daß ihm die göttliche Erleuchtung gewährt wurde und er solch geistige Süße kostete, die ihm den ganzen nachfolgenden Lebensweg erleichterte! So sieht man, daß weder das jugendliche Alter Schaden mit sich bringt, wenn es von der Furcht Gottes und von göttlicher Sehnsucht erfüllt ist, noch das Leben inmitten der Welt in der lautesten Stadt uns stört, die Gebote Gottes zu erfüllen und im geistlichen Leben zu wachsen, wenn wir nur Eifer besitzen.“

Man kann nicht ausdrücken, wie viel Erbauung diese Erfahrung verbreitet! Und hier noch eine andere, die ein Mönch erlebt hat, doch leicht nachzuvollziehen ist für alle.

Gregor der Sinai fragte Abba Maximos Kavsokalybes (von Kavsokalivia, Athos): „Hältst du am inneren Gebet fest?“, worauf dieser antwortete: „Ich will vor dir, ehrwürdiger Vater, nicht die Gnade verbergen, die mir die Gottesmutter offenbart hat. Von Jugend an besaß ich ein großes Vertrauen zu meiner Herrin, der Gottesgebälerin, und bat sie unter Tränen, mir die Gnade dieses geistigen Gebets zu verleihen. Als ich eines Tages wie gewohnt zur Kirche ging, bat ich sie wiederum darum mit großer Innigkeit und überströmenden Tränen. Als ich dann mit Furcht vortrat, um die heilige Ikone zu verehren, die ihr göttliches Antlitz darstellt, empfand ich plötzlich eine Wärme, die sich in meine Brust und in mein Herz ergoß, mich aber nicht verbrannte, sondern erfrischte und benetzte und meine Seele mit Rührung erfüllte. Von diesem Augenblick an begann mein Geist unablässig das Gebet zu sprechen, und mein Herz wurde mit Süße erfüllt beim Gedenken meines Herrn Jesus und der Gottesmutter. Und seitdem versiegt in meinem Herzen das Gebet niemals. Ich wünsche nur die Stille und habe mich an Wüstenorte zurückgezogen, damit am klarsten und reichsten die

Frucht des Gebets gewährt wird – die Entrückung des Geistes zum Herrn.“

Der selige Gregor fragte daraufhin: „Und was widerfährt der Seele, wenn diese Entrückung eintritt?“ Der Abba antwortete: „Wenn die Gnade des Heiligen Geistes ins Gebet eintritt und den Geist gefangennimmt, dann hört das Gebet auf², weil der Geist völlig von der Ankunft des Heiligen Geistes ergriffen ist und keine eigene Kraft entfalten kann, sondern untätig bleibt und sich einzig dem Heiligen Geist unterwirft. Und wie es Diesem beliebt, so bringt Er ihn entweder in die unstoffliche göttliche Luft³ oder in eine andere unaussprechliche Schau⁴ oder in eine göttliche Unterredung. Der Tröster, der Heilige Geist, gewährt jedem nach seiner Würde Trost, wie und in welchem Maß Er wünscht; Er zeigt ihm nicht irgend etwas Beliebigen, sondern im verborgenen belehrt Er ihn darüber, was er nie zuvor gesehen und sich niemals vorgestellt hat.“⁵

Diese Erfahrung zeigt, wie es scheint, daß das verheißungsvollste Mittel zum Erlangen des erwärmten Gebets – das Gebet selbst ist. Er sagt: Bete um das Gebet, und Er, Der das Gebet dem Betenden gibt, gibt auch dir das erbetene Gebet. Ich sollte jetzt hier einfügen, wie diese Tatsache in den Homilien des hl. Makarios des Großen, deren Worte die rechte Unterweisung vermitteln, kraftvoll zum Ausdruck gebracht wird, doch ich befürchte, daß sich dann Überdruß einstellen könnte. Ich führe nur den Grundgedanken dieses Vaters an, den er mehrmals gegenüber seinen Schülern wiederholte: „Zwinge dich zum Gebet, und der Herr, der deinen Eifer sieht, mit dem du dich um das Gebet bemühst, gibt dir das Gebet.“ Doch ich möchte hier noch das Beispiel eines Beters zitieren, das der hl. Isaak der Syrer in seiner 10. Homilie vorstellt.

„Eines Tages“, schreibt er, „ging ich in das Kellion eines Bruders, und aufgrund meiner Krankheit legte ich mich dort ein wenig nieder, damit er nach dem Willen Gottes auf mich achten könnte, denn ich hatte in dieser Gegend keine Bekannten. Und so sah ich,

² Das tätige, durch unsere Kräfte hervorgebrachte Gebet.

³ In die Schau Gottes.

⁴ Die Entrückung in der Schau der göttlichen Eigenschaften und der Wirkungen der Vorsehung und des Heilsplans.

⁵ *Dobrotoljubie*, Band 1, S. 130 [dt. Fassung: *Philokalie*, Band 5, S. 447-450; wiederum ist die vom hl. Theophan hier zitierte Fassung gekürzt.]

wie dieser Bruder sein Gebet vollzog. Längere Zeit las er die Psalmen, bis er plötzlich seine Regel unterbrach und auf sein Antlitz fiel und im Feuereifer, der in seinem Herzen durch die Gnade entzündet wurde, hundertmal oder mehr seinen Kopf auf den Boden schlug. Dann stand er auf, küßte das Kreuz seines Meisters und fiel von neuem auf sein Angesicht. Dann küßte er wieder das Kreuz und wiederum warf er sich zu Boden. In dieser Gewohnheit verbrachte er sein ganzes Leben, und es war unmöglich für mich, die Zahl seiner Kniefälle zu zählen. Einige zwanzigmal küßte er mit Furcht und inniger Glut, mit Liebe, die mit Ehrfurcht vermischt war, das Kreuz, und dann begann er von neuem die Psalmenlesung. Doch plötzlich aus der großen Glut der Gedanken heraus, die sich in ihm durch seinen Eifer entzündete, schrie er auf, von Freude überwältigt, und unfähig, die Hitze der Flamme zu ertragen, konnte er sich nicht zurückhalten. Am Morgen nach der Ersten Stunde, als er sich niedersetzte, um zu lesen, erschien er wie ein Mann in Gefangenschaft. Bei jedem Kapitel, das er las, fiel er viele Male auf sein Antlitz, und bei vielen Versen erhob er seine Hände zum Himmel und pries Gott.“

Aus den genannten Erfahrungen kann man den ganz zuverlässigen Schluß ziehen, daß derjenige, der Eifer zum Gebet hat, nicht der Belehrung bedarf, wie man sich im Gebet vervollkommnet. Die Mühe des Betens selbst, mit Ausdauer fortgesetzt, führt ihn zu den höchsten Stufen des Gebets. Doch was macht man mit den Schwachen, den Schlaffen und besonders mit jenen, die zur Meinung gelangt sind, es bestünde das Gebet schon darin, wenn es einem gelingt, etwas in äußerer Formelhaftigkeit auswendig zu lernen und sich auf die übliche Regel der vorgefaßten Gebetbücher zu beschränken? Ihnen bleibt noch ein Ausweg – das kunstfertige Tun des Jesusgebets, des Gebets zum Herrn. Ist nicht gerade für sie hauptsächlich dieses kunstfertige Tun erfunden worden, oder anders gesagt, die Kunst, dem Herzen das geistig vollbrachte Jesusgebet einzuimpfen?

Sechzehnter Brief

Wie in einem der vorigen Briefe erwähnt, beschreibt Symeon der Neue Theologe kunstvoll die drei Arten des Gebets². Die erste Art ist nicht richtig; sie ist, wie ich schon gezeigt habe, träumerisches Gebet. Die zweite Art ist auch nicht richtig, oder nicht vollständig; sie wird hier als Übergang zur dritten behandelt, die die beständige Art des Gebets ist. Ich werde ein wenig erklären, woher diese Abstufung stammt.

Die erste unrichtige Art des Gebets rührt daher, daß vorrangig eine fremde Vorstellungskraft und Phantasie wirksam sind. Diese Kräfte bilden die erste Instanz in der Bewegung von außen nach innen, welche man umgehen sollte, statt bei ihnen zu verweilen. Die zweite Instanz auf dem Weg nach innen taucht auf als Verstand, Urteilsvermögen, Geist – allgemein als urteilende und erwägende Kraft. Man muß auch sie umgehen und zusammen mit ihr hinuntersteigen ins Herz. Wenn man aber bei ihr verweilt, so entsteht daraus die zweite unrichtige Art des Gebets. Ihr charakteristisches Merkmal besteht darin, daß *der Geist selbst, wenn er im Kopf bleibt, in der Seele alles regeln und steuern will*; doch bei dieser Mühe kommt nichts heraus. Der Betende jagt allem hinterher, was sich in ihm befindet, wenn er seinen Geist in sich sammelt; er trennt sich von allem sinnlich Wahrnehmbaren und behütet seine Wahrnehmung (besonders den Blick und das Gehör, er begibt sich soweit wie möglich in die Einsamkeit und hält sich von dem fern, was Zerstreuung bringen könnte). Er sammelt seine Gedanken, damit sie nicht abschweifen zu den eitlen Dingen dieser Welt (aber, zurückgewonnen, entfliehen sie wieder; und wieder holt er sie zurück, und wieder entfliehen sie – und so ohne Ende). Manchmal erforscht er seine Gedanken (er beurteilt sie kritisch, nach den Prinzipien der christlichen Moral), manchmal erwägt er die Worte des Gebets (währenddessen verfolgt er seine Gedanken, wobei er das Beten verißt; die Gebetsregel hält er dabei ein, doch erfolglos). Unterdessen,

² Vgl. Symeon der Neue Theologe, *Abhandlung über die drei Arten des Gebets*, in: *Philokalie*, Bd. 5 in der deutschen Ausgabe, Würzburg 2004, S. 411-421. Die Übersetzung der folgenden Zitate wurde nach der vom hl. Theophan zitierten (und übersetzten) Fassung der russ. *Dobrotoljubie* vorgenommen. Sie stimmen daher im Wortlaut nicht ganz mit der deutschen Übersetzung der *Philokalie* überein.

während im Kopf diese Unruhe herrscht, geht das Herz seinen eigenen Weg; es erhält keine Nahrung und wird von Sorgen und leidenschaftlichen Impulsen überfallen. Daraufhin wird auch der Geist von den Inhalten der Sorgen und Leidenschaften überfallen, es sei denn, er kommt hin und wieder zur Besinnung. Darüber schreibt er [der hl. Symeon der Neue Theologe]: „Er sammelt von neuem alle Gedanken in sich, die vom Teufel gefangengenommen wurden und sich zum Eitlen und Sündigen fortziehen ließen. Doch zu anderer Zeit kommt er unter großer Mühe und Zwang zu sich. Das geschieht, nachdem er von einer Leidenschaft gefangengenommen und beherrscht wurde. Da er dieses Ringen und diesen Krieg in sich hat, kann er unmöglich jemals im Frieden sein. Nicht einmal eine Minute ist er frei von der Mühe, und den Kranz der Gerechtigkeit erlangt er nicht. Dies gleich einem Menschen, der einen Kampf mit seinen Feinden nachts in der Dunkelheit führt. Er hört die Stimmen der Feinde, und er empfängt Wunden von ihnen, doch sie selbst sieht er nicht und weiß nicht, was das für Feinde sind, woher sie kommen und wie und womit sie ihn verwunden. In diesem beklagenswerten Zustand hält ihn die Finsternis fest, die in seinem Geist herrscht, und der Sturm, der seine Gedanken aufwühlt. Und er kann seine Feinde, die auf die Gedanken einwirken, nicht daran hindern, ihn zu überwältigen. Und was noch verwunderlicher ist, er bewahrt die Überzeugung, daß er auf diese Weise auf sich achten müsse“ (das heißt, daß er zum Rang der echten Asketen gehört). „Daher wird er von der eitlen Ehrsucht beherrscht, und nicht selten schätzt er aus Hochmut die anderen gering und verachtet sie. Er selbst hält sich aus Eigendünkel für würdig, Hirt der Schafe zu werden und sie zu führen. Er gleicht damit jenem Blinden, der versucht, andere Blinde zu führen.“

„Dies ist die zweite Art des Gebets!“ (Sie wird treffend als *Geist-im-Kopf* [умно-головым] bezeichnet im Gegensatz zur dritten Art – *Geist-im-Herzen* [умно-сердечному] oder *herzgeistig* [сердечно-умному]). „Jeder, der die Rettung sucht, sollte sie verstehen und erkennen, damit er nicht aus Unwissenheit darin bleibt und den Schaden erleidet, den sie verursacht. Dennoch ist die zweite Art besser als die erste, wie die Nacht, in der der Mond scheint, besser ist als die mondlose und finstere Nacht.“

Dazu führe ich einige Worte aus dem Vorwort zu den Schriften von Grigorios Sinaites an, das der Starez S'chemamönch Vasilij,

Gefährte und Freund von Paisij von Neamts, verfaßt hat. Nachdem er Auszüge aus der von uns zitierten Stelle aus Symeon dem Neuen Theologen angeführt hat, fügt er hinzu: „Wie ist es möglich, den Geist durch eine Umzäunung gegen die äußeren Wahrnehmungen vor Beraubung zu schützen, wenn seine Gedanken selbst auseinanderfließen und sich an die sinnlich wahrnehmbaren Dinge zerstreuen? Wenn es nicht möglich ist, so muß der Geist während des Gebets ins Innere zum Herzen gehen und dort taub und stumm gegenüber allen Gedanken stehen. Wer sich nur äußerlich vor dem Sehen, Hören und Sprechen bewahrt, empfängt wenig Nutzen. Verschließe deinen Geist in der inneren Kammer des Herzens, dann erfreust du dich der Ruhe vor schlechten Gedanken und kostest geistige Freude, indem du das innere Gebet und die Aufmerksamkeit des Herzens mitbringst. Der hl. Hesybios sagt: ‚Der Geist kann nicht allein von sich aus der dämonischen Träumerei entfliehen und kann dies niemals erhoffen. Deshalb achte darauf, daß du nicht dem Beispiel des alten Israel folgst, dann wirst du von den geistigen Feinden besiegt werden. Jene, die alle durch Gott vor den Ägyptern gerettet wurden, erdachten sich, in einem irdenen Götzen eine Hilfe zu haben. Unter dem irdenen Götzen verstehe unseren schwachen Geist, der, wenn er zu Jesus Christus gegen die bösen Geister betet, fähig ist, sie zu vertreiben; wenn er aber auf törichte Weise auf sich selbst vertraut, stürzt er tief und zerschellt.‘“

Diese Worte sind ausreichend, um schon zu zeigen, worin die dritte Art der Aufmerksamkeit und des Gebets besteht. Nun fährt wieder Symeon der Neue Theologe fort:

„Die dritte Art der Aufmerksamkeit und des Gebets ist etwas wirklich Rühmliches und Unausprechliches, sogar Unglaubliches, wenn man sie nicht selbst erfahren hat. Und in unserer Zeit gelangen nicht viele dorthin. Sie besteht nicht darin, daß der Geist sich mit der Vorstellung himmlischer Dinge beschäftigt [erste Art] oder sich nur im Kopf aufhält und unausweichlich von Gedanken verfolgt wird, wobei er zuläßt, daß das Herz Schaden erleidet, wenn es so preisgegeben wird [zweite Art]. Worin aber besteht sie?

Als Vorbereitung zu dieser Art des Gebets dient der vollkommene Gehorsam gegenüber deinem geistlichen Vater, woraus das Freisein von Sorgen folgt und das Bewahren eines reinen Gewissens vor Gott, den Menschen und gegenüber allen Dingen. Vor Gott sein Gewissen rein zu bewahren bedeutet, nichts zu tun, wovon du

weiß, daß es Gott nicht angenehm und wohlgefällig ist; sein Gewissen gegenüber dem geistlichen Vater zu bewahren, bedeutet, nichts gegen dessen Weisungen zu tun – nicht mehr, nicht weniger; das Gewissen gegenüber den anderen Menschen rein zu bewahren, bedeutet, ihnen nichts anzutun, wovon du nicht willst, daß sie es dir antun; gegenüber den Dingen ein reines Gewissen zu wahren, bedeutet, Mißbrauch zu vermeiden und alles auf gebührende Weise zu verwenden – Speise, Trank, Kleidung und das übrige. Kurz: Du mußt alles tun wie vor dem Angesicht Gottes, damit dich das Gewissen in keiner Weise beschuldigt, du habest dieses oder jenes nicht gut getan.

Wenn du es so eingerichtet hast, gehe weiter zur Durchführung der dritten Art der Aufmerksamkeit und des Gebets, die in folgendem besteht: Der Geist soll während des Gebets unentwegt im Inneren des Herzens bleiben, und von dort aus – das heißt aus der Tiefe des Herzens – die Gebete zu Gott emporsenden.“ (Darin besteht das Wesen der Sache!) „Wenn er [der Geist] dann inmitten des Herzens gekostet hat, wie gut der Herr ist [vgl. Ps 33,9] und dort mit Süße erfüllt wird, wird er sich nicht mehr vom Ort des Herzens entfernen, denn er spricht wie einstmals der Apostel Petrus: *Gut ist es, hier zu sein* [Mt 17,4]. Allzeit wird er ins Innere des Herzens schauen und dort verweilen, und dabei gewissermaßen alle Erwägungen von sich stoßen und vertreiben, welche dort vom Feind eingesät werden. Denen jedoch, die nichts von diesem heilbringenden Werk wissen, scheint es sehr mühevoll und anstrengend zu sein; jene aber, welche dessen Süßigkeit gekostet haben und sich ihrer in der Tiefe ihres Herzens erfreut haben, werden mit dem hl. Apostel Paulus ausrufen: *Wer kann uns trennen von der Liebe Gottes?* (Röm 8,35)

Unsere heiligen Väter hörten auf das Wort des Herrn, daß aus dem Herzen die bösen Gedanken hervorgehen – Mord, Unzucht, Ehebruch, Diebstahl, Lüge, Lästerung, und den Menschen beflecken [vgl. Mt 15,19]. Sie hörten auch auf Sein Gebot, *das Innere des Bechers zu reinigen, damit auch das Äußere rein werde* [vgl. Mt 23,26]. Darum ließen sie jedes andere Werk fort und wandten mit allem Eifer ihre ganze Mühe darauf, das Herz zu bewachen. Sie waren gewiß, daß sie mit diesem Tun leicht jede andere Tugend erwerben würden, doch ohne dieses nichts gelingt. Dieses Werk nannten einige Väter *Schweigen des Herzens*; andere – *Aufmerksamkeit*; andere – *Nüchtern-*

heit; andere – *Bewachung des Geistes*. Sie alle beschäftigten sich damit und hinterließen diesbezüglich genaue Unterweisungen. Wer darüber etwas wissen will, möge die Worte des Asketen Markos lesen, des hl. Johannes Klimakos, des hl. Hesychios, des Sinaiten Philotheos, des Abbas Isaias, des Barsanuphios und anderer.

Wie gut ist es doch, an dieses Werk zu gehen! Doch vergiß nicht, zuvor folgende vorbereitende Haltungen einzunehmen, die ich bereits erwähnt habe. Erstens: Sorglosigkeit gegenüber allen Dingen, den gesegneten und den nicht gesegneten; zweitens: ein reines Gewissen in jeder Hinsicht, das dich in keiner Sache beschuldigt; und drittens: vollkommene Freiheit von leidenschaftlicher Anhänglichkeit, damit sich dein Herz nicht irgendeinem weltlichen Ding zuwende. Diese vorbereitenden Grundhaltungen festige zuvor im Herzen, dann gehe an dein Werk, wie ich dir gezeigt habe, und zwar: Schließe die Tür deiner Kammer, setze dich an einen ruhigen Ort auf einen niedrigen Sitz, lege das Kinn auf die Brust, halte ein wenig deinen Atem zurück, entferne deinen Geist von jedem vorläufigen und nichtigen Ding, führe den Geist ins Herz hinab, wende dorthin auch den Blick deiner sichtbaren Augen, bewache dein Inneres und bewahre dort deinen Geist: Wo das Herz ist, dort soll sich auch gänzlich dein Geist befinden. Anfangs stößt du dort auf Dunkelheit und Härte; doch dann, wenn du dieses Werk der Aufmerksamkeit Tag und Nacht fortsetzt, wirst du unaufhörliche Freude finden. Der Geist, wenn er sich darin müht, wird den Ort des Herzens finden und sich selbst als Licht erblicken, erfüllt von Weisheit und Unterscheidung. Und wenn von da an noch von irgendwoher ein Gedanke hervortritt und sich zeigt, vertreibt er ihn von dort, bevor er ins Herz eintritt und sich zu einer Vorstellung entwickelt, und löscht ihn aus, indem er spricht: ‚Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner!‘ Das übrige aber, was dann gewöhnlich folgt, wirst du mit Gottes Hilfe durch eigene Erfahrung erkennen mittels der Aufmerksamkeit des Geistes, indem du im Herzen Jesus bewahrst, das heißt, das angegebene Gebet: ‚Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner!‘.

Vergiß nicht die folgende kluge Unterweisung des hl. Johannes Klimakos. Er vergleicht den Weg unseres Aufstiegs zu Gott mit dem einer Leiter mit vier Sprossen. Die einen, sagt er, sind jene, die die Leidenschaften bezähmen; andere solche, die psalmodieren, das heißt mit dem Mund beten; die dritten gelangen zum inneren Gebet;

die vierten schließlich steigen auf zur Schau [gr. *theoria*]. Wer auf diesen vier Sprossen aufzusteigen wünscht, darf nicht mit den oberen beginnen, sondern muß mit den unteren anfangen. Er muß die erste Sprosse besteigen, von dieser zur zweiten aufsteigen, dann zur dritten, dann danach erst zur vierten. Am Anfang ist es notwendig, die Leidenschaften zu bezähmen und zu verringern; dann sollte man sich mit der Psalmodie beschäftigen, das heißt, eine Fertigkeit im mündlichen Gebet erlangen; daraufhin innerlich beten und schließlich die Möglichkeit zur geistigen Schau erlangen. Das erste ist Sache der Anfänger; das zweite – derer, die sich um Fortschritt bemühen; das dritte – jener, die zur Spitze des Fortschritts gelangt sind; das vierte aber – der Vollkommenen.“

Ich habe hier alles aus Symeon dem Neuen Theologen über die kunstfertige Durchführung des inneren Gebets angeführt. Sie sehen, daß körperliche Haltungen und Methoden dabei nicht die Hauptsache sind: Sie sind nicht mehr als ein Hilfsmittel. Ich gebe sie hier noch einmal gesondert an: Setze dich an einen einsamen Ort, neige den Kopf zur Brust, halten den Atem ein wenig zurück und richte auch deine sichtbaren Augen nach innen zum Ort des Herzens. In dieser Haltung sammle den Geist im Herzen und sprich: „Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner!“

Siebzehnter Brief

„Für uns, die wir den Geist des Lebens in Jesus Christus empfangen haben“, schreibt der hl. Gregor der Sinait¹, „würde sich ziemen, wie die Cherubim durch das reine Gebet im Herzen mit dem Herrn im Gespräch vereint zu sein; wir aber, die wir nicht die Größe, Ehre und Herrlichkeit der Gnade der Neugeburt bedenken und uns nicht darum sorgen, daß wir geistig wachsen durch die Erfüllung der Gebote und uns erheben zum Zustand der geistigen Schau, geben uns der Nachlässigkeit hin und fallen durch sie in leidenschaftliche Gewohnheiten und stürzen auf diese Weise in den Abgrund der Empfindungslosigkeit und Finster-

¹ In den folgenden Ausführungen faßt Bischof Theophan in einer freien Zusammenstellung einige Grundgedanken des hl. Gregor des Sinaiten zusammen, die in der *Dobrotoljubie* (*Philokalie*, dt. Ausgabe, Band 4) ausgeführt sind.

nis. Es geschieht dann auch, daß wir sogar nur wenig an Gott denken; und wie wir als Kinder Gottes der Gnade nach sein sollten – dies ist uns nicht selten oder überhaupt nicht bekannt. Wir glauben, doch unser Glaube ist unwirksam, und nach der Erneuerung des Geistes durch die Taufe hören wir nicht auf, fleischlich zu leben. Wenn wir manchmal bereuen und anfangen, die Gebote zu erfüllen, so erfüllen wir sie nur äußerlich und nicht geistig, und dadurch entwöhnen wir uns des geistlichen Lebens, was sich bei uns in anderen Gesetzwidrigkeiten und Verirrungen bemerkbar macht. So pflegen wir noch vor dem eigentlichen Tod geistig tot zu sein, die wir nicht leben und handeln in Christo, und uns nicht in Übereinstimmung befinden mit jener Bestimmung, derzufolge das, was aus dem Geist geboren ist, geistig sein soll.“

„Unterdessen wird das, was wir durch Jesus Christus in der heiligen Taufe empfangen haben, nicht vernichtet, sondern nur vergraben wie ein Schatz in der Erde. Und sowohl Vernunft als auch Dankbarkeit fordern, uns darum zu bemühen, ihn zu öffnen und sichtbar zu machen. Dazu dienen folgende Verfahren: *Erstens* wird diese Gabe durch die Erfüllung der Gebote unter vielen Mühen geöffnet, so daß diese Gabe im Maß der Erfüllung der Gebote ihr Leuchten und ihren Glanz zutage treten läßt. *Zweitens* tritt sie in Erscheinung und enthüllt sich durch die unablässige Anrufung des Herrn Jesus oder, was dasselbe ist, durch das unablässige Gedenken Gottes. Das erste Verfahren ist sehr wirksam, doch das zweite ist noch wirkungsvoller, so daß auch das erste vom zweiten die volle Kraft empfängt. Wenn wir daher ernstlich den in uns verborgenen Samen der Gnade öffnen wollen, so beeilen wir uns, schnell eine Fertigkeit in dieser Übung des Herzens zu erlangen und im Herzen stets dieses Eine zu verrichten, nämlich das Gebet, unsichtbar und ohne Vorstellungsbild, so erwärmt es unser Herz und entflammt es in unaussprechlicher Liebe zu Gott.“

„Die Wirksamkeit des Gebets ist auf zweifache Weise im Herzen tätig: Entweder geht der Geist voraus, indem er sich im Herzen an den Herrn heftet durch unablässiges Gedenken; oder es ist das Gebet selbst, das das vorausgehende Feuer der Freude bewirkt, den Geist ins Herz zieht und ihn daran fesselt, den Herrn Jesus anzurufen und in Seiner Gegenwart in Frömmigkeit zu verweilen.“ (Das erste Gebet geschieht mit Anstrengung, das zweite ist selbsttätig.) Im ersten Fall beginnt sich die Wirkung des Gebets im Abnehmen der Leiden-

schaften durch die Erfüllung der Gebote zu zeigen, durch Wärme des Herzens infolge der verstärkten Anrufung des Herrn Jesus; im zweiten Fall zieht der Heilige Geist den Geist ins Herz und pflanzt ihn dort in der Tiefe ein, wobei er ihn von seinem üblichen Umher-schweifen abhält. Und dann ist er nicht mehr wie ein Gefangener, der aus Jerusalem zu den Assyern verschleppt wurde, sondern im Gegenteil, er ist aus Babylon nach Zion heimgekehrt, wie das vom Propheten ausgesprochen wurde: *Dir, Gott, gebührt der Gesang in Zion, und Dir bringt man Gebete in Jerusalem dar.* Der Geist ist in diesen beiden Gebetsweisen entweder tätig oder beschauend. Tätig ist er, wenn er mit Gottes Hilfe die Leidenschaften besiegt, und durch die geistige Schau sieht er Gott, soweit dies für den Menschen möglich ist.

„Das tätige Gebet des Geistes im Herzen wird folgendermaßen durchgeführt²: Setze dich auf einen niedrigen Schemel von einer Spanne Höhe, führe deinen Geist aus dem Kopf ins Herz, und halte ihn dort fest. Neige dich dann unter Mühen vornüber, und füge infolge der Anspannung der Muskeln der Brust, den Schultern und dem Nacken Schmerz zu, während du mit dem Geist im Herzen rufst: ‚Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner!‘ Halte dabei auch den Atem zurück, atme nicht heftig, weil dies die Gedanken zerstreuen kann. Wenn du siehst, daß Gedanken auftauchen, beachte sie nicht, auch wenn sie einfach und gut sind, nicht nur die eitlen und unreinen. Verhalte den Atem, soweit es dir möglich ist, wobei du den Geist im Herzen einschließt und den Herrn Jesus Christus häufig und geduldig anrufst, so wirst du die Gedanken schnell zerstören und vertilgen, indem du sie unsichtbar mit dem göttlichen Namen besiegst. Johannes Klimakos sagt: ‚Mit dem Namen Jesu geißle die Feinde. Es gibt im Himmel und auf Erden keine stärkere Waffe.‘“

„Wenn sich der Geist durch diese Mühe erschöpft hat, der Leib und das Herz durch die Anspannung der häufigen Anrufung des Herrn Jesus schmerzen, so daß dieses Tun aufhört, genügend Wärme

² Die folgenden Anweisungen bzgl. der Körperhaltung erfordern unbedingt eine Anleitung durch einen erfahrenen orthodoxen geistlichen Lehrer; man sollte sie keineswegs in eigener Regie durchführen. Der hl. Theophan geht im allgemeinen selten auf die psychosomatischen Hilfestellungen des hesychastischen Gebets ein, hier aber hat er sie wohl der Vollständigkeit halber aufgeführt. (*Anm. Red.*)

und Freude zu spenden, damit der Asket Innigkeit und Geduld in dieser Mühe aufrechterhält, dann stehe auf und singe, allein oder mit deinem Schüler, oder betrachte eine Stelle aus der Heiligen Schrift und denke darüber nach, oder gedenke des Todes, oder lies, oder führe Handarbeiten aus oder anderes, was körperliche Mühe bereitet.“

Dies ist für Hesychasten geschrieben. Anderen muß man folgendes sagen: Dann stehe auf und gehe an deine gewöhnlichen Beschäftigungen mit Gottesfurcht und Aufmerksamkeit dir selbst gegenüber, vernachlässige jedoch nicht die dafür übliche geistige Übung – Lektüre und Nachdenken.

„Wenn du nun dieses Werk auf dich nimmst, dann ist es nützlich, nur solche Bücher zu lesen, in denen die Lehre über das innere Leben dargelegt wird, über Nüchternheit und Gebet, und zwar Johannes Klimakos, die Worte Isaak des Syrers, die Asketischen Schriften Maximos des Bekenner, Symeon des Neuen Theologen, Hesychios, Philotheos des Sinaiten und andere ähnliche Schriften. Schriften anderer Art laß bis auf weiteres beiseite, nicht, weil sie nicht gut wären, sondern weil es wegen deiner gegenwärtigen Verfassung und Zielsetzung nicht die rechte Zeit ist, sich mit ihnen zu beschäftigen: Sie können den Geist vom Gebet ablenken. Lies nicht viel, doch so, daß du dich darin vertiefst und es dir aneignest. Der dadurch gestärkte Geist vermag mit Kraft, nüchtern und wachsam zu beten. Das viele Lesen (und besonders die Lektüre nebensächlicher Bücher) schwächt und verdunkelt den Geist und macht ihn kraftlos und zerstreut im Gebet.“

„Was dein Werk betrifft, so achte auf dich und schaue dir stets deine Absichten und Bestrebungen an. Bestimme genau, wohin sie sich neigen; ob du für Gott und zum wahrhaft Guten, zur Rettung der Seele, alles vollbringst, was du tust, damit du nicht ohne dein Wissen beraubt wirst und du nur dem Anschein nach gottgefällig erscheinst, in der Seele aber den Menschen zu gefallen wünschst. Der Feind versucht jedes Werk zu rauben, damit es nicht gänzlich für Gott vollbracht wird. Doch obgleich er unermüdlich andrängt und sich unverschämt naht –, bewahre du fest und unerschütterlich die aufrichtige Absicht, Gott zu gefallen, und du wirst nicht beraubt werden. Wenn auch manchmal Gedanken unwillkürlich wegen einer Schwächung der Aufmerksamkeit zu anderen Zielen hin ausschlagen, so wird dies entschuldigt und vergeben wegen der einen haupt-

sächlichen Absicht und des Strebens des Herzens, das der Allvermögende sieht.“

„Man muß wissen, daß das echte Anzeichen guter Askese (russ. *podvig*) und zugleich eine Bedingung für den Fortschritt derselben die Schmerzhaftigkeit ist. Jene, die schmerzlos voranschreiten, empfangen keine Frucht. Der Schmerz des Herzens und die Mühe des Leibes führen hin zum Offenbarwerden der Gabe des Heiligen Geistes, die jedem Gläubigen in der hl. Taufe gegeben wurde und die wegen unserer Nachlässigkeit in der Erfüllung der Gebote unter den Leidenschaften begraben wird, doch nach der unaussprechlichen Barmherzigkeit Gottes durch die Umkehr (Reue, Buße) wieder aufersteht. Lasse nicht ab von den Mühen, weil sie schmerzlich sind, damit du nicht wegen deiner Fruchtlosigkeit unter das Gericht fällst und hörst: *Nehmt das eine Talent von ihm*. Jedes asketische Unterfangen (*podvig*), ob körperlich oder seelisch, das nicht von Schmerz begleitet ist und nicht Mühe erfordert, bringt keine Frucht: *Das Reich Gottes leidet Gewalt, und die Gewalttamen reißen es an sich* (Mt 11,12). Viele haben sich viele Jahre unter Vermeidung von Schmerz bemüht und bemühen sich immer noch, doch weil sie den Schmerz nicht haben, blieben und sind sie fremd der Reinheit und haben nicht Anteil am Heiligen Geist, da sie die Härte des Schmerzes ablehnen. Mögen sie sich auch in ihrer Nachlässigkeit und Schwäche viel mühen, so ernten sie doch niemals Früchte aufgrund dessen, daß sie den Schmerz vermeiden. Wenn wir nicht nach dem Propheten unsere Lenden zerschlagen, d.h. sie durch die Mühen des Fastens erschöpfen, und wenn wir nicht im Herzen die schmerzlichen Empfindungen der Zerknirschung aufrichten und nicht Wehen erleiden wie Gebärende, können wir nicht den Geist der Rettung gebären auf dem Ackerboden unseres Herzens.“

„Die Worte des Gebets selbst werden zuweilen vollständig gesprochen: ‚Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner!‘ – zuweilen abgekürzt: ‚Jesus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner!‘ Letzteres ist für die Anfänger geeignet, da ihr Geist noch im Kindesalter ist. Sprich sie entweder nur im Geist oder mit vernehmbarer Stimme.“

„Nichts vermag den Geist [des Menschen, russ. *um*, gr. *nous*] zu zähmen, einzig der Heilige Geist. Durch den Sündenfall abgeglitten, hat sich der Geist (russ. *um*) von Gott entfernt und treibt sich überall herum, da er gefangen ist. Er kann sich nicht wieder festigen und

Gestalt annehmen, wenn er sich nicht Gott unterwirft. Doch wenn er sich wieder mit Ihm vereint, wird er im Gebet durch Ihn gezügelt. Wenn die Wirksamkeit des Gebets eintritt, dann zügelt er sich mit Freuden und läßt nicht zu, daß er in Gefangenschaft gerät und beraubt wird.“

„Wenn Gedanken einfallen und vom Gebet ablenken, kämpfe nicht selbst mit den eigenen Waffen gegen sie; sondern, anstelle aller Waffen, rufe den Herrn Jesus an, häufig und geduldig, - und sie laufen fort. Da sie nicht die Glut des Herzens ertragen, die aus dem Gebet strömt, fliehen sie, gleichsam vom Feuer versengt. Unser Gott ist ein *Feuer*, welches das Schlechte *verzehrt*. Schnell zur Hilfe, ist Er es, der Rache nimmt zugunsten jener, die Tag und Nacht zu Ihm von Herzen rufen. Wenn allein die innerliche Anrufung nicht ausreicht, stehe auf und erhebe in Nachahmung Moses' die Hände und Augen zum Himmel, - und Gott wird deine Feinde zerschlagen.“

Diese Handlungsweise, Gott gegen die Gedanken anzurufen, wird von Johannes Kolobos in folgendem Gleichnis dargestellt: „Ich gleiche einem Menschen“, sagt er, „der unter einem großen Baum sitzt und sieht, daß sich ihm viele Raubtiere und Schlangen nähern. Wenn er nicht gegen sie kämpfen kann, klettert er hinauf auf den Baum, und er ist gerettet. So auch ich: Ich sitze in meiner Hütte und sehe die bösen Gedanken, die sich gegen mich erheben; wenn ich nicht genügend Kraft gegen sie habe, so fliehe ich zu Gott mittels des Gebets und werde vor den Feinden gerettet.“

[Fortsetzung, hl. Gregor der Sinai:] „Gib auch das mündliche Gebet nicht auf. In bezug darauf gibt es verschiedene Vorgehensweisen: Die einen bewahren die ganze Gebetsregel, andere lassen das Gebetbuch völlig beiseite und beten zu Gott allein mit dem Jesusgebet. Du aber wähle die Mitte: Stelle nicht viele [mündliche] Gebete zusammen, denn daraus erwächst Unruhe, doch vernachlässige sie auch nicht völlig, denn daraus erwächst Kraftlosigkeit und Erschöpfung. Wenn du siehst, daß das innere Gebet in dir wirksam ist und nicht aufhört, sich im Herzen von allein zu bewegen, höre nicht auf damit, um statt dessen zum Gebetbuch zu greifen. Dies hieße ja, Gott im Inneren zu verlassen, nach draußen zu gehen und sich von außen an Ihn mit Worten zu wenden. Jene aber, die noch nicht die Wirksamkeit des inneren Gebets besitzen, müssen viel mündlich beten, und sogar ohne Beschränkung, damit durch die große Anstrengung der unablässig dargebrachten vielen und unter-

schiedlichen Gebete das Herz erwärmt wird, und in ihm die Wirksamkeit des inneren Gebets beginnt. Wer aber schließlich diese Gnade kostet, der sollte das mündliche Gebet in Maßen ausführen, mehr aber im inneren Gebet verweilen, wie es die Väter lehren. Wenn Erschöpfung eintritt, sollte man wieder zum mündlichen Gebet übergehen oder in den Schriften der Väter lesen. Nicht nämlich braucht das Schiff Ruder, wenn der Wind sanft das Segel spannt; sie sind nur nötig, wenn sich der Wind legt und das Schiff stillsteht.“

„Eine mächtige Waffe gegen die Feinde hat jener, der im Gebet das Weinen der Zerknirschung bewahrt, um so nicht in eine hohe Meinung über sich zu fallen aus Freude darüber, daß ihm das Gebet gewährt wird. Wer dieses **freudvolle Trauern** bewahrt, vermeidet jeglichen Schaden. Das echte, nicht von Verblendung geprägte Gebet ist jenes, in welchem Wärme aus dem Jesusgebet ist, das Feuer in den Ackerboden unseres Herzens legt und damit die Leidenschaften wie Dornen verbrennt. Es beschattet die Seele mit Freude und Frieden, nicht nur einmal von oben, sondern aus dem Herzen hervorgehend wie der Wasserquell des lebenspendenden Heiligen Geistes. Dies allein liebe, und strebe danach, es in deinem Herzen zu bewahren; behüte den Geist stets vor Träumereien. Darum fürchte nichts, denn Jener, Der sagt: *Habt Mut: Ich bin, fürchtet euch nicht*, – Er Selbst ist mit uns. Wer sich diesen Zustand erworben hat, lebt gerecht und unbeeinträchtigt durch die Gefühle, den Menschen gefallen zu wollen und des Eigendünkels, jener bleibt fest und erleidet keinerlei Schaden, auch wenn die ganze Streitschar der Dämonen gegen ihn losstürmt und ihn zahllose Versuchungen überfallen.“

Wie Sie sehen, hat der heilige Gregor das Werk des Gebets in verschiedenen Abschnitten ausführlich dargestellt. Doch was die Körperhaltung betrifft, hat er nichts Besonderes hinzugefügt. Ich gehe nun über zum folgenden Lehrer, zum Mönch Nikephoros, und werde seine Lehre über Nüchternheit und die Bewahrung des Herzens darlegen.

Achtzehnter Brief

Ihr, die ihr wünscht, das himmlische Feuer im Herzen zu empfangen“, schreibt Nikephoros in der *Dobrotoljubie*¹, „und in Empfindung und Erfahrung zu erkennen, was das Himmelreich ist, das sich in euch befindet: Kommt, und ich werde euch die Wissenschaft des himmlischen Lebens zeigen, oder vielmehr die Kunst, die jenen, der sie ausführt, ohne Mühe in den Hafen der Leidenschaftslosigkeit führt. Durch den Fall sind wir nach außen getreten, – kehren wir daher zu uns selbst zurück, wenden wir uns nach innen. Versöhnung und Vertrautheit mit Gott ist uns nicht möglich, solange wir nicht zu uns selbst zurückkehren und von außen nach innen einkehren. Es ist nämlich ein höchst wunderbares Werk, wenn wir uns aus dem Joch der eitlen, irdischen Sorge herausziehen und das Reich errichten und bewahren, das in uns ist. Laßt uns also unsere Väter nachahmen und den in unseren Herzen befindlichen Schatz suchen, und wenn wir ihn gefunden haben, wollen wir ihn ganz kräftig festhalten, indem wir uns zugleich darum mühen und ihn behüten.“

„Ich führe jetzt Zeugnisse unserer heiligen Väter und Lehrer an, die besagen, daß das christliche Leben inneres Leben ist und nicht äußeres.“

„Ein Bruder fragte den Abba Agathon: ‚Was ist größer, leibliche Mühe oder die Bewachung des Herzens?‘ Darauf antwortete der Abba: ‚Der Mensch gleicht einem Baum; dabei ist die leibliche Mühe das Laub, die Bewachung des Herzens hingegen die Frucht. Da also nach der Heiligen Schrift jeder Baum, der keine guten Früchte trägt, umgehauen und ins Feuer geworfen wird, ist offenkundig, daß unsere ganze Sorge auf die Frucht gerichtet sein muß, das heißt, auf die Bewachung des Herzens. Dennoch ist auch das Kleid und der Schmuck des Laubwerks für uns notwendig, das heißt, die leibliche Mühe.“

„Der hl. Johannes Klimakos sagt: ‚Schließe die Tür der Zelle für den Leib und die Tür der Zunge für das Gespräch und die innere

¹ Wie bei den anderen, vom hl. Theophan angeführten Verfassern aus der *Philokalia* (russ. *Dobrotoljubie*) zitiert der Klausner auch hier nicht wörtlich, sondern komprimiert den zugrundeliegenden Text auf die Grundaussagen.

Tür vor bösen Geistern. Sitze auf der Höhe (das heißt, richte die Aufmerksamkeit auf das Herz), wache, wenn du es vermagst, und sieh, wie, wann, welche und wie viele Diebe kommen, um in den Weinberg deines Herzens einzudringen und Trauben zu stehlen. Ist der Wächter (das ist die Aufmerksamkeit gegenüber dem Herzen) müde geworden, stehe er auf, bete, dann setze er sich wieder und halte sich mannhaft an dieselbe Tätigkeit (das heißt, an die Bewachung des Herzens).“

„Der hl. Makarios der Große lehrt: ‚Das hauptsächliche Werk des Kämpfers besteht darin, daß er in sein Herz eindringt, daraufhin den Kampf mit Satan aufnimmt und ihn zu hassen beginnt. Indem er gegen dessen Gedanken ringt, kämpft er mit ihm.‘“

„Der hl. Isaak der Syrer schreibt: ‚Trachte danach, in deine innere Schatzkammer einzutreten, und du wirst die himmlische Schatzkammer sehen. Die Leiter zu jenem Reich ist in dir verborgen, das heißt, in deinem Herzen. Reinige dich also von der Sünde, und du findest dort Aufstiege, auf denen du emporgelangen kannst (zum Höheren, zur Vollkommenheit des Geistes).‘“

„Das sagt Karpathios (wahrscheinlich Johannes Karpathios): ‚Viel Kampf und Mühe sind nötig im Gebet, damit wir den Zustand des Denkens finden, welcher nicht belästigt wird – gewissermaßen einen zweiten Himmel, der sich im Herzen befindet, wo Christus wohnt, wie der Apostel sagt: *Oder erkennt ihr nicht, daß Christus in euch wohnt? Sonst wäret ihr ja untauglich.* (2 Kor 13,5).‘“

„Dies ist das Wort von Symeon dem Neuen Theologen: ‚Seit der Mensch aus dem Paradies vertrieben und von Gott getrennt wurde, fand der Teufel zusammen mit den Dämonen Gelegenheit, das Denkvermögen des Menschen unsichtbar Tag und Nacht zu erschüttern. Den Geist [gr. *nous*, russ. *um*] davor zu schützen, ist nicht anders als durch fortwährendes Gedenken Gottes möglich. Wer in seinem Herzen das Gedenken Gottes einprägt, der kann auch sein Denkvermögen vor Unruhe bewahren.‘“²

„Seht ihr nun, daß es neben der äußeren Askese auch das innere Tun gibt, das in der Aufmerksamkeit des Geistes und der Bewachung des Herzens besteht? Jetzt ist klar, worin dieses Tun besteht, und wie man darin Fertigkeit erlangt.“

² Nikephoros führt noch viele andere Zeugnisse an. Wir lassen sie um der Kürze willen fort; und jene sind ausreichend. (*Anm. Verf.*)

„Diese größte der großen Tätigkeiten wird fast allen durch die Unterweisung durch andere zuteil. Sehr selten sind jene, die nicht unterwiesen wurden und sie unmittelbar von Gott um der Wärme ihres Glaubens willen empfangen. So ist es nötig, sich einen erfahrenen Lehrer zu suchen. Wenn man aber einen solchen nicht findet, dann tu, was ich dir sage, nachdem du Gott in Zerknirschung des Herzens und unter Tränen um Hilfe angerufen hast.“

„Bekanntermaßen führt der Atem die Luft, die wir einatmen, durch die Lungen zum Herzen. So setze dich hin, sammle deinen Geist, führe ihn auf dem Weg des Atems nach innen, zwinge ihn zusammen mit der eingeatmeten Luft ins Herz hinabzusteigen. Bewahre ihn dort, gewähre ihm nicht die Freiheit hinauszugehen, wie er will. Indem du ihn dort bewahrst, laß ihn nicht untätig, sondern gib ihm diese geheiligten Worte: ‚Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner!‘, und wiederhole sie ununterbrochen Tag und Nacht. Erlange die Fertigkeit, auf diese Weise in deinem Inneren zu verweilen. Und bemühe dich, daß dein Geist nicht bald wieder nach außen abschweift, auch wenn er am Anfang durch das Eingeschlossenheit im Inneren und die dortige Enge in große Verzagttheit geraten wird. Doch wenn sich die Gewohnheit eingestellt hat, wird er sich nicht mehr mit äußeren Dingen beschäftigen: Es wird ihm Wonne und Freude sein, dort zu verweilen. Wie ein Mensch, der aus einem fremden Land in sein eigenes Haus zurückkehrt, vor Freude an nichts anderes mehr denkt, wenn er seine Frau und seine Kinder wiedersieht, so ist auch der Geist, wenn er sich mit dem Herzen vereint, von unaussprechlicher Freude und Wonne erfüllt. Wenn es dir gelingt, auf diesem Weg in dein Herz einzutreten, den ich dir gezeigt habe, danke Gott, preise Ihn und halte dich immerfort an diese Tätigkeit: Sie wird dich lehren, was du nicht weißt. Wenn du aber, so sehr du dich auch mühest, auf diesem Wege, den ich dir gezeigt habe, nicht in die Gefilde des Herzens einzutreten vermagst, so tue dennoch, was ich dir sage, und du wirst mit Gottes Hilfe das Gesuchte finden. Es ist bekannt, daß sich die Sprachkraft des Menschen (das innere Wort, das Wort, mit dem wir uns mit uns selbst unterhalten) in der Brust befindet: In der Brust nämlich sprechen wir, wenn unsere Lippen schweigen, beraten uns, führen Gebete aus (wenn wir sie auswendig sprechen), psalmodieren und

unterreden uns dort auch in allen anderen Dingen mit uns selbst. Wenn du also aus dieser Sprachkraft³ jeden Gedanken entfernst, laß sie unablässig sagen: ‚Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner!‘ Und zwing dich, anstelle jeder anderen Rede, innerlich dies allein zu rufen. Wenn du dies eine Zeitlang geduldig aufrechterhalten hast, wird sich dir auch ohne jeden Zweifel der Zugang zum Herzen öffnen, wie wir es aus eigener Erfahrung erkannt haben. Zusammen mit dieser heißersehnten freudigen Aufmerksamkeit wird dir der ganze Chor der Tugenden zukommen: Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Sanftmut und das übrige.“

Soweit Gerontas Nikephoros zu einem anderen Weg, auf den aber alle gelangen können – zur Sammlung des Geistes im Herzen und der dortigen unablässigen Anrufung des Herrn. In bezug darauf, wie man, um darin Fertigkeit zu erlangen, auch den Körper einbezieht, stoßen wir bei ihm auf die Besonderheit, daß er das Herz auf dem Weg des Atems findet. Dadurch beantwortet er vielleicht die Frage Unwissender, wo sich das Herz befindet. Atme in dich hinein, so sagt er wohl, und dort, wo der Atem innehält, ist das Herz, und dorthin stelle dich mittels deiner Aufmerksamkeit und durch den Geist. Eine zweite Besonderheit besteht darin, daß er jenen rät, die sich mittels des Atems mühen, im Geist das Gebet dort zu sprechen, wo sich das Sprachorgan befindet, am Anfang des Kehlkopfs bzw. an seinem Eingang am Brustbein. Doch dies legt nicht den schlußendlichen Ort der Aufmerksamkeit und des Gebets fest, sondern bezeichnet nur eine Art Übergangspunkt.

Wir führen noch [im folgenden Brief] eine abschließende Darstellung der uns beschäftigenden Tätigkeit an, und zwar nach der Lehre des Kallistos, des Patriarchen von Konstantinopel, und des Ignatios, seines Gefährten.⁴

³ Im russischen Text словесность (slovesnost’), ungefähre Übersetzungen: Wortkraft, Denkkraft, Sprachkraft.

⁴ In der russischen *Dobrotoljubie* Band 2, S. 55 ff., 100 Kapitel über das Schweigen und Gebet. (*Anm. Verf.*). In der deutschen *Philokalie* Band 5.

Neunzehnter Brief

Unterweisung über das Gebet von Kallistos, Patriarch von Konstantinopel, und Ignatios, seinem Gefährten in den Mysterien*

Der Anfang des Lebens in Gott ist der Eifer und das Bestreben, nach den rettenden Geboten Christi zu leben; das Ziel aber besteht im Offenbarwerden der Vollkommenheit dessen, daß in uns die göttliche Gnade der Taufe Gestalt angenommen hat, oder auch im Ablegen des alten Menschen mit seinen Werken und Begierden, indem man in den neuen, geistigen eingekleidet wird, das bedeutet, in den Herrn Jesus Christus. So sagt es der göttliche Paulus: *Meine Kinder, für die ich von neuem Geburtswunden erleide, bis Christus in euch Gestalt angenommen hat* (Gal 4,19).

Wenn wir getauft werden, sagt der hl. Chrysostomos, dann leuchtet unsere Seele mehr als die Sonne, da sie durch den Heiligen Geist erleuchtet wurde. Wie reines Silber, das im Sonnenlicht liegt und selbst Licht ausstrahlt, nicht aus seinem Wesen heraus leuchtet, sondern dadurch, daß es im Sonnenlicht glänzt: So empfängt auch die Seele, die durch die Taufe erleuchtet wird, das Leuchten aus der Gnade des Heiligen Geistes, und wird im Inneren gnadenerfüllt. Doch, wehe! diese Gnade, unaussprechlich und ehrfurchtgebietend, bleibt ein oder zwei Tage in uns, danach aber lassen wir sie erlöschen, indem wir überschwemmt werden von den Sorgen des Lebens und leidenschaftlichen Verbindungen.

Im göttlichen Schoß, das heißt, im heiligen Taufbecken, empfangen wir vollkommene göttliche Gnade. Wenn wir sie danach verdecken unter der Finsternis der alltäglichen Sorgen und Leidenschaften, so kann sie wieder erneuert und durch Reue und Erfüllung der göttlichen Gebote von neuem gereinigt werden, und man wird ihres ursprünglichen Lichtglanzes gewahr. Dies geschieht nach dem Maß des Glaubens jedes einzelnen und nach dem Eifer, aufrichtig nach dem Glauben zu leben, vor allem aber nach dem Wohlwollen des Herrn Jesus Christus. Der hl. Mark sagt: 'Da Christus vollkommener Gott ist, verlieh er die Gnade den Getauften vollkommen. Wir

* Wie bei den anderen, vom hl. Theophan angeführten Verfassern aus der *Philokalia* (russ. *Dobrotoljubie*) zitiert der Klausner auch hier nicht wörtlich, sondern komprimiert den zugrundeliegenden Text auf die Grundaussagen.

können ihr nichts hinzufügen, doch sie wird uns enthüllt im Verhältnis der Erfüllung der Gebote, und so gelangen wir zum Vollmaß des Alters Christi.'

Somit liegt der Anfang und die Wurzel des rettenden Werks in der Erfüllung der Gebote des Herrn, und das Ziel und die Frucht aber besteht darin, daß die Gnade des Geistes erneuert wird, die uns zu Beginn bei der Taufe vollkommen verliehen wurde (denn die *Gnade ist eine unwiderrufliche Gabe Gottes* [Röm 11,29]). Doch sie liegt begraben unter den Leidenschaften, und sie wird von neuem freigelegt durch die Erfüllung der göttlichen Gebote: So ziemt es sich, daß wir uns eifrig um die Erfüllung dieser Gebote bemühen, um die in uns liegende Gabe des Heiligen Geistes zu reinigen und ganz augenscheinlich zu betrachten. Jener, der an der Brust des Herrn lag, Johannes, sagt, daß diejenigen, die die Gebote des Herrn halten, im Herrn bleiben, und der Herr in ihnen. Dies hat der Herr aber noch vollständiger erläutert: *Wer Meine Gebote hat, sagt Er, und sie hält, der ist es, der Mich liebt; wer Mich aber liebt, wird von Meinem Vater geliebt werden, und auch Ich werde ihn lieben und Mich ihm offenbaren. Wenn jemand Mich liebt, wird er an Meinem Wort festhalten; Mein Vater wird ihn lieben, und Wir werden zu ihm kommen und Wohnung bei ihm nehmen.* (Jh 14,21 u. 23).

Die genaue Erfüllung der heilbringenden Gebote ist für uns nicht möglich ohne den Herrn Jesus Christus, wie Er selbst gesagt hat: *Ohne Mich könnt ihr nichts tun* [Jh 15,5], und wie der Apostel verkündete: *In keinem anderen ist das Heil.* Er ist für uns *der Weg, die Wahrheit und das Leben.* Daher haben uns unsere ruhmreichen Vorsteher und Lehrer, in denen der Allheilige Geist lebte, mit höchster Weisheit gelehrt, vor jeder anderen Tätigkeit zum Herrn zu beten und ohne Zweifel um Sein Erbarmen zu bitten, Seinen allheiligen und süßesten Namen unaufhörlich stets im Herzen zu haben und zu tragen, im Geist und auf den Lippen, mit ihm zu leben ohne Unterlaß, zu schlafen und zu wachen, zu wandeln, zu essen und zu trinken. In der Zeit nämlich, in der eine solche Anrufung nicht in uns ist, strömt alles Üble und Verderbliche auf uns ein; wenn sie aber in uns anwesend ist, wird alles Feindliche vertrieben, an keinem Gut leiden wir Mangel, und es gibt nichts, was wir nicht zu vollbringen vermöchten, wie der Herr selbst gesagt hat: *Wer in Mir bleibt und in wem Ich bleibe, der bringt reiche Frucht* (Jh 15,5).

Somit, nachdem du deine Ohnmacht erkannt und alle Hoffnung auf den Herrn gesetzt hast, die Gebote aber liebgewonnen hast bis zur Bereitschaft, eher das eigene Leben hinzugeben als irgendeines davon zu verletzen, so strebe mit allem Eifer danach, in dieser unaufhörlichen Anrufung des Namens des Herrn Fertigkeit und Festigkeit zu erlangen, die für alles Böse vernichtend, für alles Gute aber förderlich ist. Um in dieser Mühe Erfolg zu haben, die sie als Kunst bezeichneten und sogar als Kunst der Künste, gaben die Heiligen Väter einige besondere Anweisungen. Ich lege hier die vom göttlichen Nikephoros beschriebene, gleichsam natürliche Kunst dar, auf dem Weg des Atems ins Herz einzutreten, die sehr förderlich für die Sammlung der Gedanken ist.²

„Die Regel ist folgende: Setze dich an einen einsamen Ort, sammle deinen Geist und führe ihn auf dem Weg des Atems ins Herz. Halte dort die Aufmerksamkeit und rufe unablässig: *Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner*. Dies tue bis zu jenem Augenblick, bis diese Anrufung in das Herz eingeführt ist und dort ununterbrochen bleibt.“

Und so lehrten alle Heiligen Väter. Der hl. Chrysostomos lehrt: „Hört niemals auf, diese Gebetsregel zu erfüllen.“ Und an anderer Stelle: „Ein jeder sollte, ob er ißt oder trinkt, sitzt oder dient, auf der Reise ist oder irgend etwas anderes tut, unablässig rufen: *Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner*, auf daß der Name Jesu Christi, wenn er in die Tiefe des Herzens hinabgelangt, die verworfene Schlange demütigt, die Seele aber rettet und belebt. Ununterbrochen bleibe also die Anrufung des Namens des Herrn Jesus, damit das Herz den Herrn verschlinge und der Herr das Herz und die beiden zu einem werden.“ Und wiederum: „Trennt euer Herz nicht von Gott, sondern bewahrt in ihm stets das Gedenken unseres Herrn Jesus Christus, bis der Name des Herrn im Innern des Herzens befestigt ist und es nichts anderes mehr erwägt, damit in euch Christus gepriesen werde.“

Der heilige Johannes Klimakos schreibt ebenso: „Das Gedenken Jesu verbinde sich mit deinem Atem.“ Und der hl. Hesychios schreibt: „Wenn du wirklich die Gedanken mit Schmach umgeben und ohne Anstrengung das Herz nüchtern bewahren willst, dann

² Es folgen jene ausführlichen Zitate, die wir schon aufgeführt haben. Hier bringen wir sie nur gekürzt. (Am. Verf.)

verbinde sich das Gebet an den Herrn Jesus mit deinem Atem, und in wenigen Tagen wirst du sehen, wie dein Wunsch in Erfüllung geht.'

Man sollte wissen, daß, wenn wir beginnen, unseren Geist zusammen mit dem Atem ins Herz zu führen, wir auch bemerken, daß er, wenn er dort eingetreten ist, allein und entblößt ist, wobei er nur die Erinnerung und Anrufung unseres Herrn Jesus Christus beibehält; im Gegenteil, da er die äußeren Dinge verlassen hat, auf die er sich ausgedehnt hatte, wünscht er nicht, in viele Vorstellungen und Erinnerungen zerteilt zu werden. Um diese Einfachheit und Einsamkeit des Geistes zu bewahren, raten die darin erfahrenen Väter, daß derjenige, der sich befließigt, die Wissenschaft, den Geist in Nüchternheit im Herzen zu halten, sich an einen stillen und dunklen Ort setzen soll, besonders am Anfang dieses guten asketischen Werks. Der Blick auf äußere Dinge pflegt natürlicherweise der Grund für die Zerstreung der Gedanken zu sein. Wird das Denken aber in einem ruhigen und dunklen Zimmerchen eingeschlossen, fern vom Äußerlichen, hört seine Zerstreung auf, und es kann sich in sich selbst sammeln, wie der große Basileios sagt: ‚Der Geist, der sich nicht durch die Sinne in die Welt hinein ausstreckt, kehrt zu sich selbst zurück.‘

Man muß immer wieder betonen, daß das Wesen dieser Askese darin besteht, im Herzen den einen Gedanken aufrechtzuerhalten, nämlich die reine Anrufung unseres Herrn Christus, mit Glauben und ohne abzuschweifen, aber nicht einfach in diesem Hinabsteigen ins Herz auf dem Weg des Atems und das Sitzens an einem stillen und dunklen Ort. All dieses und ähnliches ist von den Vätern aus keinem anderen Grund ersonnen worden als jenem, daß sie darin ein Hilfsmittel zur Sammlung der Gedanken sahen, damit sie von ihrem gewöhnlichen Umhersegeln zu sich selbst zurückkehren. Aus der Fertigkeit, gesammelt und aufmerksam sich selbst gegenüber zu sein, geht auch die Fertigkeit hervor, rein und ohne Abschweifung mit dem Geist im Herzen zu beten.

Wisse auch, daß all diese angewandten Körperhaltungen beschrieben und durch genaue Regeln festgelegt werden, man deshalb für nützlich erachtet, weil wir dieses reine Gebet im Herzen ohne Abschweifung noch nicht erworben haben. Wenn man aber durch das Wohlgefallen und der Gnade unseres Herrn Jesus Christus dorthin gelangt ist, dann verweilt man, nachdem man von den

vielen und verschiedenen Tätigkeiten abläßt, allein mit dem Herrn vereint im reinen Herzensgebet, das Worte übersteigt (und muß sich nicht mit Gewalt zu diesen Übungen zwingen). Selten jedoch, und etwa nur einer von Tausend wird für würdig befunden, in diesen Zustand durch die Gnade Christi zu gelangen; doch, was dann folgt, wenn im Verlauf des weiteren Fortschritts das geistige Gebet gewährt wird, so erhält man damit einen Vorgeschmack der Geheimnisse des zukünftigen Äons. Von Generation zu Generation findet man jedoch kaum einen einzigen, der dessen gewürdigt wird. Wenn du daher wünschst, wirklich des Lebens in Christo Jesu gewürdigt zu werden, bemühe dich, dorthin zu gelangen, zu jeder Zeit und zu jeder Stunde und bei jeder Sache rein und ohne Abschweifung im Herzen zum Herrn zu beten, um auf diese Weise vom Alter des Kindes zum vollendeten Mann heranzureifen, zum Vollmaß des Alters Christi. Vergiß dabei nicht, daß du, wenn das reine Gebet zuweilen selbsttätig geschieht, dies nicht unterbrechen darfst durch die eigene Gebetsregel. So lehrt Philemon: ‚Ob am Tag oder in der Nacht, wenn dir der Herr gewährt, in dir das reine Gebet ohne Abschweifung wahrzunehmen, dann halte inne mit deiner Regel, und wenn du Kraft hast, dann strecke dich zum Herrn hin aus und hefte dich fest an Ihn, und Er wird dein Herz erleuchten zum geistigen Werk.‘ ‚Wenn dir aber gewährt wird, daß das Gebet unablässig im Herzen verweilt‘ – so spricht Isaak der Syrer – ‚dann bist du zum Ziel aller Tugenden gelangt und zur Wohnstatt des Heiligen Geistes geworden; wenn das Gebet nicht aufhört, ob du sitzt oder gehst, ißt oder trinkst oder irgend etwas anderes tust; sogar in der Tiefe des Schlafes wird der Wohlgeruch des Gebets ohne Mühe aus dem Herzen aufsteigen. Wenn es im Schlaf schweigt, führt es doch im geheimen sein heiliges Werk immerdar fort, ohne damit aufzuhören.“

Dies waren also die von uns zusammengefüigten Auszüge aus der „Dobrotoljubie“. In fast allen Darlegungen dieses Buches wird darüber gesprochen, mit dem Geist vor Gott zu stehen. Ich habe hier nur jene Lehrer ausgewählt, die auch die dazu geeigneten körperlichen Methoden erwähnen, bzw. einige diesbezügliche kunstfertige Verrichtungen. Darüber sprechen nur diese vier. Sie alle halten solche körperlichen Verrichtungen für nützlich und zuweilen notwendig, doch das Wesen der Sache liegt nicht in ihnen. Sie alle

richten die Aufmerksamkeit darauf, eine Anleitung zu geben, erfolgreicher zur Fertigkeit im inneren Gebet zu gelangen, oder darin, mit dem Geist im Herzen vor Gott zu stehen, worin das Wesen der Sache liegt. Der Sinn dessen, was in ihren Vorschriften gesagt ist, wird nicht seltsam erscheinen: wie man sich verhalten sollte, um dieses letztere zu erlangen. Wir aber schlagen eine solche Körperhaltung vor, die sie selbst aufrechterhielten und aus der sie Nutzen empfingen. Es gibt jedoch unter diesen körperlichen Verrichtungen auch solche, die sozusagen zusammen mit dem inneren Gebet heranwachsen und niemals von ihm weichen. Unerlässlich ist es, mit Aufmerksamkeit im Herzen zu stehen; unerlässlich, den Körper in einer leichten Anspannung der Muskeln zu bewahren, die wach hält, und der Aufmerksamkeit nicht zu gestatten, sich von äußeren Sinneswahrnehmungen beeinflussen zu lassen. Dies sind die Bedingungen; in welchen Formen du wünschst und kannst, in diesen erfülle sie auch. Ein dunkler und einsamer Ort ist nützlich, um sich von den äußeren Eindrücken zurückzuziehen; doch wenn du dich dieser Eindrücke entziehen kannst inmitten einer Vielzahl davon, bleibe dort, wo du wünschst. Sich auf einen niedrigen Schemel zu setzen, den Atem zurückzuhalten, schmerzende Schultern zu bekommen, sich auf die Brust zu schlagen, dies wird geraten, damit man den Körper in einer wachen Position hält; doch wenn du das irgendwie anders bewerkstelligen kannst oder es nur durch innere Anspannung der Muskeln vollziehst, dann mache es so, wie es für dich geeigneter ist, doch lasse den Körper nicht abschaffen. Das Hinunterführen des Geistes ins Herz auf dem Weg des Atems ist in dem Fall angebracht, wenn du nicht weißt, wo man die Aufmerksamkeit festhält oder wo das Herz ist; doch wenn du weißt, wie man das Herz findet, auch ohne dieses Hilfsmittel anzuwenden, dann mache es so, wie du es weißt, doch stelle dich hinein ins Herz. Es wird geraten, den Herrn mit diesen Worten anzurufen: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner“, doch du kannst diese Worte auch verkürzen und ändern oder durch andere ersetzen, ja sogar ohne Worte im Geist vor dem Herrn stehen; denn die Kraft ist nicht in den bestimmten Formulierungen, sondern darin, den Geist im Herzen zu bewahren. Im Wissen darum solltest du freilich nicht das über die Körperhaltung Gesagte verachten. Jedem Körper muß man irgendeine Haltung geben; doch wenn dir die Erfahrung gezeigt hat, daß diese oder jene Haltung sehr gut taugt für die

Durchführung des inneren Gebets und den Erfolg darin, welchen Nutzen hätte es dann, sie fallenzulassen oder eine andere einzunehmen? Außerdem gibt man ja von sich aus beim Erlangen des Erfolgs im Gebet gewisse Eigenarten auf, wie man das Gerüst abbaut, wenn das Haus errichtet ist.

Zwanzigster Brief

Ich wiederhole zunächst das von uns bereits zitierte Wort Speranskis: „Nicht nur dem Wesen, sondern auch der Form gemäß ist es nützlich und entspricht aufrichtiger Demut, den guten Praktiken und der gesunden Überlieferung unserer wahren geistlichen Väter zu folgen. Ich erinnere mich daran, daß ich Ihnen darüber etwas im Gespräch mitgeteilt habe; ich erwähnte jene Formen mit wenigen Worten.“

Danach folgt die versprochene Darstellung der Formen. Wo sie von der Wahrheit abweicht, kann man sie mit Hilfe der von uns angeführten Zitate aus der *Dobrotoljubie* überprüfen. Speranskij sagt also folgendes:

„Um in die geistige Schau¹ zu gelangen, suchten sie die Einsamkeit, das heißt, den entlegensten Winkel ihrer Behausungen.“

Das ist richtig. Doch es ist nötig, der Ordnung der anderen Tätigkeiten gemäß zu diesem Tun aufzusteigen, um seine Bedeutung zu verstehen. Dies ist die Ordnung des Lebens der Hesychasten nach Kallistos und Ignatios: „Nach Sonnenuntergang setze dich, nachdem du den geliebten und allmächtigen Herrn um Beistand angerufen hast, auf einen Schemel in einer stillen und abgedunkelten Zelle. Und nachdem du deinen Geist von seinem gewohnten Umherirren im Äußeren gesammelt und ihn sanft auf dem Weg des Atems ins Herz geführt hast, bewahre das Gebet: *Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner*, indem du die Worte des Gebets gewissermaßen innerlich mit dem Atem zusammenführst. Zusammen mit dem Gebet bewahre auch das Gedenken des Todes, des

¹ Russ. *coзepуaниe*, *sozercanie* (gr. *theoria*), Betrachtung, Beschauung, geistige Schau; Speranskij verwendet diesen Begriff in einer etwas anderen Bedeutung als jene, die im orthodoxen Sprachgebrauch üblich ist, wie auch aus den weiteren Erläuterungen des hl. Theophan deutlich wird.

Gerichts und der Vergeltung, und, indem du dich für sündiger als alle Menschen hältst, gelange zu Zerknirschung [„Rührung“, russ. *умиление, umilenie*], zu Tränen und Trauer und verharre dabei, bis sie vergehen. So sitze nun betend und der besagten Gedanken eingedenk *eine Stunde lang*. Danach erhebe dich, singe² mit Aufmerksamkeit das Kleine Apodipnon [Kleine Komplet]. Nachdem du dich wieder gesetzt hast, bewahre erneut das Gebet, rein und ohne umherzuschweifen, ohne irgendwelche Überlegungen und Träumereien in großer Nüchternheit *eine halbe Stunde lang*. Schließlich bezeichne dich mit dem Zeichen des ehrwürdigen Kreuzes, ebenso dein Lager, setze dich darauf und bedenke das rasch vorübergehende gegenwärtige Leben, die Nichtigkeit der irdischen Genüsse, die plötzliche und allgemeine Schuldigkeit, nämlich den Tod, und wie du den Tag verbracht hast. Erflehe dafür die Vergebung aller Sünden, lege dich nieder auf das Lager, bewahre dabei auch das Gebet nach der Weisung der Heiligen Väter: Das Gedenken Jesu sei mit dir im Schlaf. Nun schlafe fünf oder sechs Stunden. Bist du erwacht, hast Gott gepriesen und Ihn um Beistand angerufen, beginne zunächst mit dem ersten Werk, das heißt, im Herzen zu beten, rein und ohne abzuschweifen, bis zu *einer Stunde*. Daraufhin singe das Mitternachtsgebet. Falls du noch nicht genügend in der *Hesychia*³ gefestigt bist oder anderes Störendes vorhanden ist, singe vor dem Mitternachtsgebet Psalmen mit Aufmerksamkeit und Verständnis, und danach setze dich und bete im Herzen rein und ohne Ablenkung, wie gesagt wurde, *eine Stunde*, oder wie es du durch die Güte des Herrn vermagst. Danach stehe auf, singe die Sechs Psalmen, den 50. Psalm und einen Kanon nach Belieben. Danach setze dich wieder, bleibe wach und bete *eine halbe Stunde*. Danach stehe wiederum auf, singe das Morgenlob, die Doxologie, die Erste Stunde und die Entlassung. Den frühen Morgen bis zum Mittag verbringe wiederum, nachdem du dich gänzlich Gott übergeben hast, soweit es dir möglich ist, im reinen Herzensgebet, ohne umherzuschweifen, und mit Lektüre. Lies die festgesetzten Texte aus dem Psalter, dem Apostel und dem Evangelium, sowie aus den Schriften der Heiligen Väter. Danach singe die gewohnten Stundengebete und begib dich zum Mittagsmahl. Nach dem Essen ließ ausreichend lange in den

² Gemeint ist: auf gleichbleibender Tonhöhe psalmodieren oder rezitieren.

³ Stille des Geistes, Schweigen.

Schriften der Heiligen Väter über die nüchterne Wachsamkeit⁴; danach schlafe eine Stunde, und, nachdem du dich wieder erhoben hast, beschäftige dich mit der Handarbeit. Dabei bewahre das Gebet. Und wieder setze dich, bete rein und ohne umherzuschweifen, bis der Abend anbricht. Wenn es Abend wird, singe die gewohnte Vesper.“

Aus dieser Ordnung der Beschäftigungen für die Tages- und Nachtzeit des Hesychasten ist ersichtlich, daß das Sitzen auf dem Schemel in einer Zimmerecke, verbunden mit dem inneren Gebet, eingebettet wird in eine Gebetsregel und keineswegs dazu bestimmt ist, dadurch zur geistigen Schau zu gelangen. Es ist dazu bestimmt, die Gedanken zu sammeln, sich in sich selbst zu versenken, das Herz zu erwärmen und die Kunst zu erlangen, rein und ohne Abschweifung zu beten. Was die geistige Schau betrifft, so ist sie bei keinem der Väter erwähnt, damit man nicht in Versuchung gerät, von sich aus in sie einzutreten, und folglich irgend etwas nach eigenem Gutdünken tut, um zu ihr zu gelangen. Die geistige Schau im eigentlichen Sinn wird nämlich jenem gewährt, dem es bereits gelungen ist, sein Herz vollständig zu reinigen und tief mit dem Herrn vereint zu sein. Aus Tausenden gelingt es nur einem, das reine Gebet zu erwerben; und von jenen, die das geistige Gebet – oder, was dasselbe ist, das Gebet der geistigen Schau – besitzen, findet man von Generation zu Generation wohl kaum einen einzigen.

„Dort“, fährt Speranskij fort, „nehmen sie eine Haltung ein, die am passendsten ist, das heißt: sie setzen sich einfach hin, verschränken die Hände vor der Brust und richten den Blick auf irgendeinen Teil ihres Körpers, bevorzugt auf den Nabel (von daher erhielten sie sogar die entsprechende Bezeichnung). Die Erfahrung zeigte ihnen den ganzen Gewinn dieser Haltung, die sie die ganze Zeit sowohl vor dem Schlaf als auch vor dem Umherschweifen in der äußeren Welt bewahrte, doch sie vermeiden es, die Augen zu schließen; sie hielten sie regungslos.“

Woher ist dies alles genommen? Ich habe alles durchsucht, was es bei den Heiligen Vätern über die Körperhaltung während des inneren Gebets gibt. Jedem wird offensichtlich, daß dort etwas

⁴ Gr. *nepsis*, Wachsamkeit, Nüchternheit, Bewachung des Geistes, innere Aufmerksamkeit.

anderes steht als hier [im Speranskij-Zitat]. Über die Haltung der Hände habe ich überhaupt keinen Hinweis gefunden. Was die Augen betrifft, finden wir nur etwas bei Symeon dem Neuen Theologen, daß man die Augen, dem Geist folgend, auf das Herz richten soll; doch das ist ein innerer Akt, der nur mittels der Konzentration durchgeführt wird. Die Augen werden entweder geschlossen oder, wenn sie geöffnet sind, schaut man mit abwesendem Blick auf nichts Bestimmtes; denn die Aufmerksamkeit ist von allem Äußeren abgezogen und nach innen gerichtet und achtet nicht auf das, was zu sehen oder zu hören ist. Auch finden wir keinen Hinweis darauf, daß man dazu die Aufmerksamkeit auf den Nabel richten solle. Freilich, bei Lehrern aus jüngster Zeit, wie zum Beispiel in den Vorreden des Starez Vasilij, des Askese-Gefährten von Paisij Veličkovskij, zu den Schriften der Heiligen Väter über die Nüchternheit, wird dieser Körperteil erwähnt, doch in ganz anderem Sinne. Dort werden nämlich jene gerügt, die nicht wissen, wo das Herz ist, in dem man der Weisung gemäß die Aufmerksamkeit halten soll, und den Geist bis zu diesem Teil hinabführen oder bis in die Körpermitte. Hier sind seine Worte: „Man muß gleich zu Beginn den Geist lehren, während des Gebets oben im Herzen zu stehen und in dessen Tiefe zu schauen, nicht aber auf die Körpermitte oder auf dessen unteres Ende... Einige aber, die äußerst töricht sind, oder besser gesagt, nicht wissen, wo oben im Herzen ist oder die Mitte des Herzens, und was dessen Hälfte und was dessen Ende ist, beginnen, das Gebet unten am Ende des Herzens zu verrichten. Andere aber, die unter der äußersten Unvernunft und Grobheit leiden, wissen nicht einmal, wo der Ort des Herzens ist, der sich zwischen der linken Brustwarze und der Gürtellinie befindet, sondern wähnen, dieser sei mitten im Nabel. Dort – o weh, welche Verblendung! – führen sie das innere Gebet durch. Man muß aber, wie gesagt, die Aufmerksamkeit des Geistes und das Gebet oberhalb der Brustwarze halten, nicht in der Mitte der Brust oder im Bereich der Hüften“ (*Leben des Starez Paisij*, S. 93).

Woher aber hat Speranskij seine Gedanken genommen? Entweder aus lateinischen oder französischen Büchern oder, wahrscheinlich, aus verbreiteten Reden. Seinerzeit bemühten sich einige aus der höheren Gesellschaft um das geistliche Leben; andere lachten über sie und dachten sich auf Kosten dieser Beschäftigung verschiedenen

Fabeln aus. Dazu zählt auch das „Nabelschau“ und jene verächtliche Bezeichnung⁵.

„Sie beginnen“, schreibt Speranskij weiter, „mit ‚Herr, erbarme Dich‘, doch das hört bei ihnen wie auch bei uns bald auf. Das Feuer, einmal entzündet, brennt von allein, und keinem ist bekannt, womit das Feuer genährt wird. Darin besteht das Geheimnis. Du findest von neuem das ‚Herr, erbarme Dich!‘ in den Gedanken erst dann wieder, wenn es von allein kommt.“

Die Worte des Gebets sind diese: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner!“ oder: „Jesus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner!“ Das Feuer, welches erwähnt wird, entzündet sich nicht schnell, sondern erst nach beachtlichen Mühen, wenn im Herzen Wärme entsteht und ständig verstärkt und entzündet wird während des inneren Gebets. Die Vertiefung des Gebets zum Herrn läßt jene Wärme entstehen. Bei den Heiligen Vätern wird deutlich unterschieden: – die körperliche, *einfache*⁶ Wärme, die eine Folge der Konzentration der Kraft im Herzen mittels Aufmerksamkeit und Anspannung ist, sowie: – die körperliche, *sinnliche* Wärme, die zuweilen durch den Feind eingeflößt und verstärkt wird, und: – die geistige, *nüchterne* und *reine* Wärme. Diese wiederum besteht aus zwei Arten: der *natürlichen*, die aus der Vereinigung des Geistes mit dem Herzen entsteht, sowie jener aus dem Wirken der *göttlichen Gnade* rührenden. Diese alle voneinander zu unterscheiden, lehrt die Erfahrung. Die Wärme ist süß, und man wünscht, sie zu verstärken, wie um ihrer selbst willen, so auch, weil sie das ganze Innere in eine gute Stimmung versetzt. Doch wer diese Wärme um der Süße willen mit Gewalt aufrechterhält und verstärkt, nährt in sich geistige Genußliebe. Deshalb strengen sich die Asketen⁷ an, wenn diese Wärme vorübergeht, sich einzig im *Stehen vor dem Herrn* zu festigen, mit völliger Hingabe an Ihn, als gäben sie sich in Seine Hände. Auf die Süße aber, die aus der Wärme entsteht, stützen sie sich nicht, und sie lassen sich davon auch nicht die Aufmerksamkeit gefangen nehmen; denn es ist möglich, daß diese daran klebenbleibt und zur

⁵ Gemeint ist „Nabelschauer“ als verächtliche Bezeichnung für die Hesychasten.

⁶ Hervorhebungen in *kursiver* Schrift in diesem Absatz vom Übers. zur Verdeutlichung.

⁷ Wörtl. hier: die *Nüchternen*, d. h. die *neptischen* Väter, die die Nüchternheit (gr. *nepsis*) praktizieren.

Ruhe kommt, wie in einem warmen Lager oder Kleidungsstück, und allein aufrechterhalten wird, ohne die Gedanken zu Höherem auszustrecken. Die Mystiker⁸ kamen nicht weiter als bis dorthin; sie hielten diesen Zustand für den höchsten. Das ist ein völliges Nichtdenken, ein Eintauchen in irgendeine Leere. Solcherart ist der Zustand der ‚geistigen Schau‘ der Mystiker. Es gibt darin nichts Gemeinsames mit dem Zustand der geistigen Schau, der bei den großen Vätern der Nüchternheit besteht.

Speranskij schreibt: „Sie (die Hesychasten) bleiben in diesem Zustand nicht nur, solange wie sie wollen, sondern auch, solange er sich hinzieht. Seine Dauer ist verschieden; es kommt vor, daß er sich über mehr als zwei Tage ausdehnt, ohne Nahrung und Trank.“

Diese Merkmale tauchen auf beim Gefangensein in der geistigen Schau. Auf gewissen Stufen ist nichts Vergleichbares mehr möglich – weder bei denen, die geistig genußliebend sind, noch bei denen, die sich in die Leere der Mystiker versenken. Ich kenne übrigens keinen, der eine Erfahrung der geistigen Schau im Gebet hatte, die sich über zwei Tage hinzog. Bei den Vätern sind nur Erfahrungen dieser Art beschrieben, die sich vom Abend bis zum Morgen erstrecken.

„Dort sehen sie zuweilen das, was sie das ‚Taborlicht‘ nennen (als technischer Terminus, der diese einzigartige Vision bezeichnet). Ich weiß nicht, was das ist; doch weiß ich mit Bestimmtheit, daß diese Vision wesentlich reiner ist, bedeutend geistiger als unsere gewöhnlichen Visionen. Sie ist mit Worten überhaupt nicht zu vermitteln; unsere [Erfahrungen] sind mehr oder weniger begrenzt. Folglich ist es möglich, die Stufen, die, obgleich echt, doch wesentlich niedriger als diese Vision sind, davon deutlich zu unterscheiden; man könnte sie als Stufe der eigentlichen, sogenannten ‚Schau des Angesichts Gottes‘ nennen.“

In der *Dobrotoljubie* ist das Taborlicht nicht erwähnt. Die Auseinandersetzung über dieses schwierige Thema wurde durch den hl. Gregor Palamas geführt. Was die Vision eines Lichts oder eines Gesichts im allgemeinen betrifft, so gibt es bei allen Vätern, deren Schriften in der *Dobrotoljubie* zusammengestellt sind, ein einziges Gesetz: nicht annehmen. Von welchen Visionen spricht Speranskij? Es gibt Visionen, die aus einer erhitzten Vorstellungskraft herrühren;

⁸ Gemeint sind hier Mystiker des westlichen Christentums, die ein völliges Leerwerden von allen Geistesinhalten erstrebten.

es gibt Visionen, die vom Feind erzeugte Hirngespinnste sind; und es gibt Visionen, die von Gott gegeben werden. Wahrhaft sind nur die letzteren, und sie haben nur eine Würde – die göttliche. Jenen, die zur Vollendung gelangt sind, gewährt Gott, die ersehnten, unaussprechlichen Güter des zukünftigen Äons im Herzen zu empfinden und im Geist zu schauen. Wir haben überhaupt keine Worte, dies zum Ausdruck zu bringen. Was aber die Schau von Gottes Angesicht betrifft, so ist dies die für die Zukunft versprochene Schau des Angesichts Christi, des Erlösers, des menschengewordenen Gottes. Die Schau des Angesichts oder Wesens des Dreihypostatischen Gottes ist für geschaffene Wesen nicht zugänglich; nur Seine Erscheinungen und Offenbarungen sind es, die für die Geschöpfe geeignet und erträglich sind.

„Ich wage nicht, Ihnen zu schreiben, an wie viele zuverlässige Mittel in der Kirche sie sich halten (und sich richten); doch aus ihren Lehren vermag ich zu schließen, daß sie sich auf das innere Gebet beschränken, wobei sie sich erlauben, sich in den Abgrund der geistigen Schau zu versenken, zumindest so viel, wie gesagt, um einen eigenen Stand in der Gemeinschaft mit allen Gläubigen einzunehmen, die nicht alles erschauen. Wahrscheinlich erlauben sie sich weder heftige Bewegungen des Körpers noch Ekstasen, – dies sind Dinge, sage ich Ihnen, die einer niedrigeren Ordnung angehören und die wir unterbinden können und müssen; und wenn sie uns des Höheren berauben, so müssen wir den Herrn inständig darum bitten, sie von uns zu nehmen. Denn stellen Sie sich vor, was wäre, wenn es in der Kirche viele solcher Visionäre gäbe, die auf diese Weise erregt wären – wäre das nicht eine Versammlung von zuckenden Ekstatikern (in Wahrheit von Dämonen Betörten)? Das ist die zuvor erwähnte Frage des hl. Paulus.“

Im Westen gab es viele ähnliche Erscheinungen. Die rechtgläubige Kirche Gottes hat stets die Gestalten der großen Heiligen und Beter vor sich; und in ihr gab es auch nicht diese abstoßenden Ausgeburten selbsterzeugter Erhitzung des Blutes. Es traten bei Gottes Auserwählten Erscheinungen außerordentlich hoher Gnadenwirkungen zutage, doch sie waren stets friedvoll, und Friede überschattete jene, die diese Wirkungen erfuhren; und sie verbreiteten ihrerseits Frieden in ihrem Umkreis. Deshalb besteht bei jenen, die den echten Weg des inneren Gebets gehen, nirgendwo die Befürchtung, daß irgendwelche plötzlichen Erregungen und Bewegungen

des Körpers auftreten könnten. Die Gnade, die sie überschattet und leitet, läßt dies nicht zu. Man könnte also sagen: „Bei den Zusammenkünften in der Kirche oder im häuslichen Beten, vertieft euch in das Gebet, soweit dies von euch abhängt.“

Wie die Beter die nüchterne Wachsamkeit bewahrten, wenn sie in der Kirche waren – darauf gibt es einen Hinweis. „Wenn du gefunden hast, wo das Herz ist, und die Gewohnheit erlangt hast, dich in ihm zu sammeln, dann wirst du auch die mündliche Gebetsregel ausführen, über Gott nachdenken, lesen und jede andere geistliche Tätigkeit verrichten können.“ Bei einem anderen lesen wir: „Wenn du mit einem Schüler zusammen singst, so möge er einfach die Psalmen lesen, du aber bewahre die Aufmerksamkeit im Herzen und bete, bewache dich, und mit der Kraft des Gebets vertreibe alle Überlegungen, die aus deinem Herzen hervorgehen, sowohl die dinglichen als auch die geistigen.“ Demzufolge könnte man vermuten, daß sie in den Gottesdiensten in der Kirche zusammen mit den anderen Gott anbeten, ohne abgelenkt zu sein, wobei sie sowohl den Gesängen aufmerksam folgen als auch im Geist vor dem Herrn stehen. Es sei noch einmal daran erinnert, daß man sich der geistigen Schau nicht völlig überlassen darf; und wiederum wird offensichtlich, daß diese bei Speranskij bedeutet: selbsttätige Versenkung in das innere Gebet oder – kürzer – in die Leere des Nichtdenkens (wie bei den Mystikern), die sich bis zur Selbstvergessenheit erstrecken kann.

„Sollte ich Ihnen“ – fährt Speranskij fort – „neben diesen erhabenen Themen etwas über meine eigenen armseligen Erfahrungen berichten? Sie sind so nichtig. In Perm erfuhr ich eine gewisse Zeitlang etwas, was mit dem, was Sie erfahren haben, zu vergleichen wäre, doch dies war nicht von Dauer. Zu jenem Zeitpunkt war die Form meiner geistigen Schau (man muß dazu bemerken – der Versenkung im inneren Gebet) immer die einer großen Leere, frei von jedem Bild und jedem Gedanken. Ich nehme an, das war bei Ihnen ebenso. Doch die Frucht dieses Zustandes führte einfach zu einer großen Ruhe für den Verlauf des Tages, zu einer gewissen Süße, die anhielt, obgleich sie nicht stark ausgeprägt war. Dies ist eine bemerkenswerte Empfindung; was aber die Erleuchtung des Verstandes betrifft, so ist eine gewisse Leichtigkeit festzustellen bei der Erinnerung an bekannte Stellen des Evangeliums oder an unvermutete Züge im Leben unseres Herrn; in der Kirche ist die

Andacht zuweilen bemerkenswert; häufiger ein Zustand der geistigen Schau, weniger tief, weniger still, als dann, wenn ich allein bin, was mir völlig erlaubt, dem Gottesdienst zu folgen und mit Genauigkeit das einzuhalten, was wir als Regel empfangen haben. Denken Sie nicht, daß ich das alles dem Wirken des Heiligen Geistes zuschreiben und auf diese eine Form zurückführen möchte, – o nein; ich bin überzeugt, daß Seine Wirkungsweisen ohne Zahl sind und es in ihnen Stufen gibt und sogar materielle Auswirkungen (sind sie nicht in den Erscheinungsformen sichtbar?). Doch ich bitte Sie, geben Sie sich nicht hin dem spürbaren Überströmen des Geistes in Ihren Körper, insbesondere nicht in der Kirche. Dort muß der Leib die Qualität eines taubstummen Dieners besitzen; er ist nicht recht, dort in irgendeiner anderen Form teilzunehmen als auf diese Weise, andernfalls wären Sie völlig unfähig, den Strom der Gnade zu bewahren. So danke ich dem Herrn beispielsweise für diese Heilung, die ich für zweifellos wundersam erachte, und dies gemeinsam mit Ihnen.“

Alles, was Speranskij über sich sagt, enthält dieselben allgemeinen Merkmale, die das Eintreten des inneren Gebets zum Herrn ins Herz begleiten, des selbsttätigen oder des mit Mühe errungenen. Eine angenehme Wärme im Herzen erfährt jeder, dem das Gebet im Herzen aufstrahlt. Jene, die im inneren Gebet erfahren sind und es spürbar im Herzen wahrnehmen, erleben sie beständig. Bei allen Heiligen erscheint diese Wärme als Erstlingsfrucht der Festigung des inneren Gebets zum Herrn im Herzen. Man muß übrigens wissen, daß das Auftauchen dieser Wärme nicht überall von gleicher Würde ist. Starez Vasilij, der Askese-Gefährte Paisijs, schreibt darüber – zu Worten des Patriarchen Kallistos – folgendes: „Zuvor kommt die Wärme aus den Nieren, denn sie ist in ihnen gebunden, und es besteht die Ansicht, dies sei Verblendung [russ. *prelest*]; doch das ist nicht Verblendung, sondern etwas Natürliches, eine direkte Folge jener asketischen Mühe. Doch die Meinung, dies sei eine Wirkung der Gnade und nicht etwas Natürliches, ist Verblendung. Was immer es auch sei, die Asketen dürfen es nicht lieben, sondern müssen es abwehren. Es kommt aber eine andere Wärme aus dem Herzen, und falls der Geist durch sie hinabsteigt in unkeusche Erwägungen, ist Verblendung wahrscheinlich; wenn der ganze Leib vom Herzen her erwärmt wird, der Geist dabei aber rein und leidenschaftslos bleibt und gewissermaßen haftet in der innersten Tiefe des

Herzen, so handelt es sich um eine echte Wirkung der Gnade und nicht um Verblendung.“

Daraus wird ersichtlich, daß das Überströmen des Geistes in den Körper nicht in jedem Fall als ungünstig zu betrachten ist. Wenn im Herzen das Gebet vertieft ist und seine Wärme entfaltet, dann ist der Geist stets gesammelt und bleibt bei sich; dadurch begreift er schnell und ist aufgeweckt. Zu dieser Zeit beginnen alle inneren Offenbarungen ins Herz einzutreten, jede zu ihrer Zeit, gewissermaßen plötzlich, im geeigneten Augenblick wie Erleuchtungen.

Nur ein Merkmal aus dem von Speranskij Gesagten scheint unrichtig zu sein, oder es ist nicht richtig ausgedrückt. „Die Form“, sagt er, „meiner geistigen Schau war immer die einer Leere, frei von jedem Bild und jedem Gedanken.“ Eine solche vollständige Gedankenleere (Nicht-denken) ist den Heiligen Vätern fremd. Sie raten, alles fortzulassen, doch mit dem Ziel, sich mit dem Herrn zu vereinigen. Sie standen während des inneren Gebets in der Überzeugung – und allen rieten sie, dasselbe zu tun –, daß der Herr nahe ist und wahrnimmt, was geschieht. Und so treten sie im Geist vor den Herrn und rufen zu Ihm: *Es sucht Dich mein Angesicht*, sagt der Prophet, *Dich, Herr, suche ich*. Wenn sie sagen, es sei nötig, alle Gedanken zu vertreiben, so meinen sie stets: alle abseitigen Gedanken zu vertreiben.

Damit schließen wir die Durchsicht des sechsten Briefes [Speranskij an seinen Freund] ab, der uns nun genügend beschäftigt hat.

Einundzwanzigster Brief

Wir gehen nun durch den siebten Brief [des Grafen Speranskij]. Er ist kurz und enthält nichts Neues. Sein ganzer Inhalt besteht im folgenden, einen Punkt: „Die Hauptsache besteht darin, daß man sich in die Dunkelheit des Glaubens begibt, das heißt, in die völlige Abwesenheit jeglicher Gedanken, und sich keineswegs an irgendwelche Visionen und Offenbarungen heftet, mögen sie auch geistlich erscheinen, sondern sie nur mit Dank und Frömmigkeit annimmt.“

Über die ‚Dunkelheit des Glaubens‘ haben wir schon gesprochen. Das ist ein Begriff der Mystiker und er bedeutet irgend etwas Unbestimmtes, wie alles bei ihnen. Wenn man diesem Ausdruck

einen guten Sinn geben will, dann könnte man darunter die Hingabe an den Willen Gottes verstehen. Sich in die Dunkelheit des Glaubens zu begeben, bedeutet dann – sich in Hingabe in den Willen Gottes zu fügen. Der Glaube, dem Patriarchen Kallistos gemäß, ist zweifach: Der eine ist theoretisch, er besteht darin, den Dogmen zu glauben; der andere ist werktätig, er besteht im Vertrauen auf Gott, – darin, daß Gott jene, die Ihm anhängen, nicht verläßt, sondern sie unversehrt bewahrt und durch Seine Fügungen in Sein ewiges Reich führt. Doch der Zustand der Hingabe an den Willen Gottes und die demütige Unterwerfung unter Seine Ordnungen – dies ist unser Anteil. Beim Patriarchen Kallistos ist das auf folgende Weise zum Ausdruck gebracht: Unter Glaube verstehen wir, daß der Geist das Herz mit zweifelsfreiem Zeugnis festigt in der Mitteilung der Hoffnung, die von jeder Meinung (jedem Schwanken) frei ist.

Wir haben schon über Visionen gesprochen. Wir sahen, daß das, was Speranskij darunter versteht, nicht mit der Lehre der Heiligen Väter übereinstimmt. Die Väter sagen, daß man überhaupt keine Visionen annehmen darf; doch Speranskij meint: „sich nicht daran heften, sondern sie mit Dankbarkeit annehmen“, und er behauptet, sie hätten folgende Ursache: „Dies ist der Geist Gottes; doch der Geist, der die Materie durchweht, ist noch nicht genügend wahrnehmbar. Und deshalb ist die Spur, die Er hinterläßt, noch nicht genügend klar.“ So entschieden und ohne Einschränkung darf man über Visionen nicht reden. Man darf nicht vergessen, daß es Visionen gibt, die Frucht erhitzter Einbildung sind; und es gibt Visionen, die aus dämonischer Verblendung [russ. *prelest*] herrühren. Durch die Gnade geschenkte Visionen sind äußerst selten und werden durch den Geist Gottes bewirkt nach Art einer geistlichen Erziehung. Auf diese Weise gibt es zwar Visionen, die vom Geist Gottes bewirkt werden; doch man muß sehr vorsichtig sein, um sie zu unterscheiden, denn nicht fern von uns befindet sich der Fürst der Finsternis, der die Fähigkeit hat, das Aussehen eines lichten Engels anzunehmen. Und wie viele sind durch ihre mangelnde Vorsicht verlorengegangen, die ihren Visionen wahllos Glauben schenkten!...

Der achte Brief [Speranskij] behandelt ein sehr wichtiges Thema – die Entstehung falscher Mystizmen, versehen mit einer Anweisung, wie man ihnen entfliehen kann.

Lassen Sie mich vorweg ein paar Worte dazu sagen. **Wahres christliches Leben ist ein verborgenes Leben mit Christus in Gott.**

Es ist mystisch¹ in seinem Entstehen, auf dem Weg seiner Entfaltung wie auch in seiner Vollendung. Daher ist nicht jede Mystik falsch. Der trügerische Mystizismus entsteht durch ein Abweichen vom rechten Weg des Aufstiegs zur Gemeinschaft mit Gott. Der Anfang dieses Wegs ist – die Reue (Umkehr)². Der Umkehrende berichtigt alle Wege seines Lebens, sowohl in der Seele als auch im Körper, in allen seinen Kräften und Tätigkeiten, erlegt ihnen Regeln auf, durch deren Erfüllung er das in ihm wohnende Böse abtötet und auslöscht, das ihm eigene Gute aber heranbildet und kräftigt. All dies in seiner Gesamtheit bildet die Ordnung des gottgefälligen Lebens. Der Regulator all dessen ist die Vernunft zusammen mit dem Rat der Erfahrenen. Sie stellen die ganzen Regeln auf, die abgestimmt sind auf den Charakter des einzelnen Menschen und seine Lebensumstände. In diesen aufgestellten Ordnungen zu wandeln, bildet das werktätige³ Leben. Doch wer die Hoffnung hat, dadurch Gott zu erfreuen, muß sich unbedingt in all diesen Tätigkeiten darum bemühen, daß die Verbindung des Geistes und Herzens mit Gott einen unverrückbaren Bestandteil bildet, ihre innerste Seele, die Bedingung ihrer Gottgefälligkeit. Wenn die Hinwendung des Geistes und Herzens zu Gott das Gebet ist, so bildet das Gebet die Seele des werktätigen Lebens in dem ihm gebührenden Aufbau und seiner Ausrichtung. Doch das Gebet hat auch seinen besonderen, ausschließlich ihm zugehörigen Ort im Leben, worin es allein herrscht. Es ist die Askese des Gebets. Sie beginnt damit, daß man sich fremde Gebete aneignet, die uns von den gottweisen Vätern hinterlassen wurden; wenn auf diese Weise der Geist des Gebets herangebildet wurde, beginnt das Gebet auf die Stufe des persönlichen Gebets aufzusteigen, und von dort aus zu neuen Stufen voranzuschreiten, von denen die erste das *noetische*⁴ Gebet ist; die zweite – das Gebet

¹ Russ. таинственна (*tajnstvenna*): geheimnisvoll, 'mystisch' im Sinn des Mysteriums (russ. таинство).

² Russ. покаяние (*pokajánije*), entspr. dem gr. μετάνοια (*metánia*): wörtl. Sinneswandel, Umdenken; in der Bedeutung von Umkehr zu Gott, Abkehr von Irrtum und Sünde. Die deutschen Begriffe von Reue und Buße kommen dem nur bedingt nahe.

³ Gemeint ist die asketische *praxis* oder das *aktive* Leben der Läuterung.

⁴ Russ. молитва умная (*molítva úmnaja*), wörtl. „geistiges Gebet“ von russ. ум (*um*), *Geist, Verstand*, entsprechend dem gr. *nous*, auch übersetzbar als „inneres Gebet“, „noetisches Gebet“ – das innere Gebet des *nous*.

des Geistes im Herzen (*Herzensgebet*)⁵; die dritte – das *pneumatische* Gebet oder das Gebet der Gottesschau⁶. Das Leben in Gott ist das ganze Leben; doch sein Wesen ist das Gebet. Folglich ist der rechte Weg des Aufstiegs auf den Stufen des Gebets der rechte Weg des Aufstiegs zur Gottesgemeinschaft, oder – dies auch – die rechte Mystik.

Ein Abweichen von der rechten Weise, im Gebet zur Vollkommenheit aufzusteigen, geht einher mit der Neigung zu trügerischem Mystizismus. Es ist nicht schwer, die Stelle dieses Abweichens zu bestimmen, den ersten Punkt der Richtungsänderung: Es ist der Übergang vom mündlichen Gebet, vom Beten vorgefertigter Gebete, zum persönlichen Gebet; oder anders gesagt, der Übergang vom äußeren, mündlichen Gebet zum inneren, geistig vollzogenen. Sich von diesem Punkt der Verirrung fernzuhalten, bedeutet, sich von trügerischer Mystik fernzuhalten. Die Neigung zur trügerischen Mystik wird bei den Vätern, den Asketen der nüchternen Wachsamkeit, Neigung zur Verblendung (*prelest'*) genannt. Wir sahen dieses Abweichen von der Rechtmäßigkeit auf dem Weg der Bewegung von außen nach innen... Der eine bleibt in der Einbildungskraft (Phantasie) stecken, der andere in intellektuellen Erwägungen. Den wahren Schritt unternimmt jener, der an dieser Station vorübergeht, ins Herz eintritt und sich in ihm verbirgt. Doch auch dort ist Verirrung möglich, weil ein Teil des Gebets des Geistes im Herzen aufgrund eigenen Wollens, unter Aufwand von Mühe geschieht; und wir, für die dort stets die Möglichkeit besteht, in Verblendung zu fallen, können auch dort gewissermaßen in Sünde geraten. Die Gefahrlosigkeit beginnt, wenn sich im Herzen das reine Gebet ohne Abschweifung festsetzt, was ein Zeichen der Überschattung durch die heiligende Gnade ist, denn dieses erzieht die Empfindungen und lehrt sie, Gut und Böse zu unterscheiden. Folglich ist gleich zu Beginn der Bewegung von außen nach innen bis zu diesem gesegneten Moment ein Abweichen in trügerischen Mystizismus

⁵ Russ. молитва умносердечная (*umnoserdečnaja*), wörtl. das „geistherzliche“ Gebet, von ум (Geist) und сердечный (*Herz-, herzlich, innig*); das Gebet des im Herzen fixierten Geistes in ständigem, innigem Gewahrsein der Gegenwart Gottes.

⁶ Russ. молитва духовная (*duchovnaja*), das vom Heiligen Geist inspirierte Gebet (gr. πνευματικὴ προσευχή, entsprechend dem gr. *pneuma*); созерцательная (*sozercátel'naja*), das Gebet der *theoria*, der Schau Gottes (russ. созерцание, *sozercánie*).

möglich. Wie kann man diesem Unglück entfliehen? Bei den Vätern wird dagegen ein Mittel aufgezeigt: Bleibe nicht allein, sondern wende dich an einen erfahrenen Ratgeber und Führer. Wenn es keinen gibt, tut euch zu zweit oder zu dritt zusammen und leitet euch gegenseitig im Licht der Väterchriften. Einen anderen Weg, der Verirrung des Mystizismus zu entgehen, kenne ich nicht, außer der besonderen gnadenhaften Führung, die einigen wenigen Auserwählten Gottes zuteilwird. Aber dies ist die Ausnahme; wir aber sprechen über die Wege des Lebens, die allen gemeinsam sind.

Jetzt schauen wir uns an, was Speranskij dazu sagt.

„Woraus entsteht die Verirrung des trügerischen Mystizismus? Aus einem Eifer des Glaubens, der nicht gereinigt ist von Selbstliebe. Welches Mittel dient zu dieser Reinigung? Fasten, scharfe Bewachung der eigenen Gedanken, Kampf mit den Gefühlen, ein Leben der Reue. Doch dies alles ist das Tun meines eigenen Geistes und Herzens, durch das diese Läuterung geschehen muß, und wenn auch dieses Tun zweifellos lobenswert ist, so sind doch in aller Übung, in aller Entfaltung der seelischen Kraft, ständig Gelegenheiten und Anlässe zu Hochmut und Selbstliebe. Folglich, ohne die Wege des Tuns abzulehnen, bleibt doch der Schluß zu ziehen, daß Gebet und inneres Gebet der einzige Weg zur vollkommenen Gefahrlosigkeit ist. Geistige Betrachtung, auch augenscheinlich tiefe, Inspiration der Gedanken – das alles sind Gedanken, alles Übungen des Verstandes, kein Anhaften an den Einen Gott, kein Verstummen vor Ihm.“

Wenn sich somit das innere Gebet festigt und fortschreitet zur letzten Stufe seiner Vollkommenheit, auf der der Geist, der sich an Gott anheftet, in der Vereinigung mit Ihm verstummt (erfüllt von Liebe und Hingabe an Gott), dann verbrennt in diesem Feuer die Eigenliebe und folglich entgeht man dadurch der Gefahr der Verirrung. Das ist vollkommen richtig! Wegen der gänzlichen Hingabe an Gott ist es hier nun *Gott, Der in euch das Wollen und das Vollbringen bewirkt* (Phil 2,13). Doch dieser Zustand erscheint nicht plötzlich, so sehr man auch den Wunsch danach haben mag. Es ist davor notwendig, einen mehr oder weniger langen Weg zu gehen, aber auf diesem Weg gibt es Abirrungen und Wegkreuzungen, und ohne zuverlässige Landkarte kann man nur durch ein besonderes Wunder der Gnade Gottes aufgrund einer höchst kindlichen Einfachheit des Glaubens zur Rettung gelangen. Und einen anderen Weg, gibt es ihn? Das innere Gebet rettet, sagt er: Doch das innere

Gebet selbst bedarf unbedingt der Anleitung, solange es auf eigenem Wollens oder der eigenen Bemühungen beruht. Beim Vollziehen des inneren Gebets kommen viele vom Weg ab, die nicht von einer erfahrenen Hand geleitet werden. Somit ist das von Speranskij angegebene Mittel unvollständig und unzuverlässig. Der hauptsächlichste Fehler besteht darin, daß der Mensch allein bleibt auf diesem sehr dunklen und verborgenen Weg des inneren Lebens, besonders bei den ersten Schritten.

Bei allen Vätern, die Anleitungen zum geistlichen Leben schreiben, lautet der erste Punkt der Regeln des Aufstiegs zum inneren Leben: Habe einen geistlichen Vater und Führer und gehorche ihm. Ich führe hier ein, zwei Abschnitte aus ihren Worten an. Von Symeon dem Neuen Theologen und dem Mönch Nikifor darüber wurde schon zitiert; hier nun, was Gregor der Sinai sagt: „Ohne Lehrer, für sich allein, ist es unmöglich, im inneren Tun⁷ Erfolg zu haben. Was du allein für dich tust und nicht nach dem Rat der Fortgeschrittenen, das erzeugt eine gefährliche hohe Meinung von sich. Wenn der Sohn Gottes nichts von Sich aus tat, sondern tat, wie Ihn Sein Vater anwies, und der Heilige Geist nicht von Sich aus sprach, wie kann dann einer von uns zur Höhe der Vollkommenheit aufsteigen, der keinen begehrt, der ihn anleiten würde? Das ist Hochmut, keine Tugend! Darin besteht schon Verblendung, das bedeutet, man betrat den trügerischen Weg der Hinneigung zur Verirrung.“

Und hier ist das Wort des Patriarchen Kallistos: „Vor allem anderen bemühe dich, einen Vorsteher und Lehrer für dich zu finden, der frei von Verblendung ist, und wenn du ihn gefunden hast, so übergib dich ihm völlig, wie sich der natürliche Sohn seinem geliebten Vater übergibt. Folge seinen Anweisungen, ohne davon abzuweichen, und schaue auf ihn wie auf Christus Selbst. Wer für sich selbst zu leben wünscht, das heißt, selbstgefällig, ohne Vorsteher, jener gerät nach dem Wort des Johannes Klimakos leicht in die Verirrung und geht verloren, wenn er auch in aller Weisheit dieser Welt bewandert ist. Die ohne Rat Gehenden sind wie Traumwandler; sie säen viel, doch sie ernten sehr wenig, und statt des Weizens – wehe! – fahren sie Unkraut ein.“

⁷ Das „innere Tun“ besteht aus der Bewachung des Herzens, Unterscheidung der Gedanken, Nüchternheit, Gebet, im allg. im Leben der *hesychia* (Stille).

Auch im werktätigen Leben gibt es selten jemanden, der nicht anstößt, wenn er sich allein auf seine Vernunft verläßt. Doch dort ist wenigstens der Schaden nicht so groß; eine Sache, die nicht so getan wird, wie es sein sollte, kann man leicht umarbeiten, oder man macht sie beim zweiten Mal so, wie es sein sollte. Im inneren Tun aber gibt ein Abweichen vom rechten Weg dem ganzen Inneren eine Ausrichtung, welche man nicht mehr so einfach verändern kann. Die einen von ihnen, wie wir gesehen haben, geraten in die Netze der Einbildung, andere bleiben bei intellektuellen Betrachtungen, oder, nach Symeon dem Neuen Theologen, auf der ersten und zweiten Stufe der Aufmerksamkeit und des Gebets oder des inneren Tuns. Und wenn sich jemand in diesem Zustand verfestigt, dann gelingt es selbst dem erfahrensten und eifrigsten Lehrmeister kaum – wenn überhaupt –, ihn aus diesem Dickicht herauszuschlagen oder hervorzulocken, in dem er sich selbst einschließt, an dem er höchstes Entzücken findet.

Der übrige Teil des achten Briefes enthält nichts Bedeutsames mehr. Wir übergangen ihn und gelangen zum letzten Brief.

Zweiundzwanzigster und letzter Brief

Im neunten Brief [des Grafen Speranskij] sind einige gute Gedanken über die Lektüre der Heiligen Schrift enthalten, doch man findet darin auch Ansichten, die unbedingt der Berichtigung bedürfen.

„Das Studium der Schrift“, schreibt Speranskij, „führen Sie auf jene bestimmte Art und Weise durch, die darin besteht, die Gedanken nicht kraft des Verstandes, sondern nur durch gebetsvolles Nachdenken zu entwickeln; das bedeutet meines Erachtens reine Betrachtung, das Einüben des Heiligsten und Nützlichsten.“

Zur genaueren Bestimmung dessen muß man sagen: Um sich durch das Wort Gottes zu ernähren und mit ihm das eigene geistliche Leben zu speisen, muß man es sich mit ganzer Seele aneignen. Dazu stelle dich, wenn du dich zur Lektüre begibst, in die Gegenwart Gottes und bitte den Herrn um Erleuchtung des Verstandes; danach öffne mit Gebet das eigene Herz zum Empfang der Wahrheit. Begreife durch Nachdenken das Gelesene und mache dir dessen Inhalt klar; erwecke in dir durch das Verstandene ent-

sprechende Empfindungen, bzw. führe es in dein Herz und gewinne es lieb. Das Liebgewonnene wende nutzbringend an im Leben, bzw. bestimme, in welchen Begebenheiten deines Lebens das Verstandene und Liebgewonnene zur Anwendung gebracht werden kann, und handle dementsprechend. Das bedeutet, sich die Schrift mit ganzer Seele anzueignen. Doch man muß anmerken, daß man die Gedanken der Schrift nicht entwickeln¹ darf. Der Sinn einer jeden Stelle der Schrift ist in Wahrheit – ein einziger; die Vielfalt ist nur dazu da, ihn zur Anwendung zu bringen. Alles, was sich der fromme Christ zu seiner eigenen Erbauung ausdenken kann in bezug auf eine bekannte Stelle der Schrift, darf er nicht unbedingt für den Sinn jener Stelle halten. Daher ist der Begriff – *Entwicklung der Gedanken* – unangebracht. Man muß ihn folgendermaßen ersetzen: die Entfaltung der auf vielfältige Weise angewandten, durchdachten Stellen der Schrift zur eigenen Erbauung.

Speranskij fährt fort: „Wenn wir die Freiheit hätten, zwischen verschiedenen Gnadengaben zu wählen, würde ich dabei bleiben, vor allem die Gabe der Schau zu bevorzugen, sogar die eigentliche Gabe der Prophezeiung, denn sie läßt weniger Raum für die Eigenliebe, daher besteht geringere Gefahr und größere Übereinstimmung mit der christlichen Demut. Ständig fühlst du dich in Verbindung [mit Gott], du bist passiver, abhängiger vom Gegebenen und von der festgesetzten Autorität. Jene ist die der Kirche, um die Irrtümer zu berichtigen in dem Maß, wie wir in diese fallen. Doch wenn man sich dieser Übung widmet, muß man sich sehr davor hüten, daß man sich nicht in den Weiten der Deutung ergeht.“

Ausgezeichnete Regel! Gebe Gott, daß sich alle klugen und gebildeten Menschen daran halten mögen! Doch was dann folgt, muß besprochen werden. Ändert sich denn der Sinn der Schrift dem geistigen Alter des Lesenden gemäß? Nicht der Sinn ändert sich, sondern dessen Anwendung, bzw. mit dessen Hilfe der Einblick in den geistigen Bereich. Mit einem stärkeren Geist gewinnt man bessere Gedanken zur eigenen Erbauung aus den bekannten Stellen,

¹ Russ. *развивать* (*razvivat'*): 1. auseinanderflechten, aufwickeln (z.B. *einen Kranz*); 2. entwickeln, entfalten, ausbilden. Bischof Theophan will durch Verwendung dieses Verbs sagen, daß man das geistige Gefüge der Heiligen Schrift nicht auseinanderreißen darf, indem man willkürlich Gedanken aussondert und nach eigenem Gutdünken weiterentwickelt.

bzw. man schaut weiter und überblickt mit dessen Hilfe schneller den Kreis der geistigen Themen als mit einem schwachen; der Sinn der Stelle aber bleibt ganz derselbe eine.

„Die Schrift“, sagt Speranskij, „ist ein Buch zur Belehrung aller, geeignet für alle geistigen Verfassungen. Dem Maß entsprechend, in dem sich diese Verfassungen ändern, verändert sich auch ihr Sinn, und obgleich ihr Wesen stets ein und dasselbe bleibt, *werden die Anwendungen bis ins Unendliche verschiedenartig gestaltet*². Von daher stellen wir fest, daß die Heiligen Väter ein und derselben Stelle verschiedene Erklärungen gaben, abhängig von der Zeit und der Stufe ihres geistlichen Lebens und der Entwicklung ihrer Gelehrsamkeit.“

Die Heiligen Väter gaben nicht ein und derselben Stelle verschiedene Erklärungen, sondern sie brachten sie verschiedengestaltig zur Anwendung, um die Schüler damit zu belehren; doch den Sinn der Stellen anerkannten sie als einen einzigen und unveränderlichen. Nur unter der Bedingung der Einheit im Verständnis der von Gott offenbarten Schrift sind sie ja Väter und Lehrer der Kirche.

„Finden Sie es somit nicht sonderbar, wenn es Ihnen widerfährt, daß Sie im Lauf Ihrer Mühen in bezug auf jene Fakten andere Ansichten erhalten und stets mit Dankbarkeit das notwendige Brot empfangen, und binden Sie sich nicht vorrangig an die eine Form vor einer anderen. Zwar ist es notwendig, die gegebene Form zu bewahren, bis sie sich von selbst erhält; doch wenn eine andere auftaucht, eine klarere, – sollte man sie nicht hartnäckig verschmähen, einzig und allein deswegen, weil uns eine andere Form gebräuchlich ist. Systematische Folgerichtigkeit, eine strenge Ordnung der Gedanken, ist, obgleich lobenswert in den menschlichen Wissenschaften, hier nicht am Platze; denn all dieses ist Sache des Gefühls, oder besser, des geistlichen Wuchses.“

Diese Ansichten stehen völlig im Gegensatz zu dem, was zuvor über das Gefühl der Verbundenheit mit und der Unterordnung unter die gegebene Autorität bei der Lektüre und beim Studium der Heiligen Schrift gesagt wurde. „Binden Sie sich nicht“, sagt er, „an eine Form des Verstehens“, folglich, jetzt die eine, morgen eine andere. Wenn man davon ausgeht, erscheint uns die Schrift als

² Das ist der wahrheitsgemäße Ausdruck! Doch dies setzt nicht eine Veränderung oder Verschiedenartigkeit des jeweiligen Sinngehalts voraus. (*Verfasser.*)

nichts Festes: Der Boden unter uns wird nicht fest sein, sondern veränderlich, schwankend. „Die am klarsten erscheinende Form des Verstehens nimm an erster Stelle.“ Doch dies erscheint nur *mir* so; und ich bin doch nicht derjenige, der über die Göttliche Schrift entscheidet, – wie könnte ich das denn mit meiner Launenhaftigkeit? Das ist nach Art der Lutheraner. Bei ihnen ist es Gesetz – sich nicht an irgendwelche festgelegten Deutungen zu binden, sondern jeder verfare nach seinem eigenen Muster³. Wenn man aber mit Eifer auf wahrhaft orthodoxe Weise vorgeht, darf man weder sich noch anderen erlauben, so zu handeln, denn dadurch wird die gesamte Autorität der Kirche zerrüttet, und es eröffnet sich die grenzenlose Weite der willkürlichen Meinungen.

„Neben vielen Dingen“, schließt Speranskij, „die wahrlich hervorragend sind, sind mir zwei Erwägungen zum Anstoß geworden: die Bekanntgabe der Volkszählung, von Augustus erlassen, und die Geschichte des Kindermords. Zweifellos widersprechen diese beiden Fakten allem, was uns von der verlässlichsten Geschichtsschreibung hinterlassen wurde. Deshalb muß man sie unbedingt im allegorischen Sinn begreifen.“

Das ist allzu kurz und allzu bestimmt gesagt. Er war zu nachlässig zum gründlichen Durchdenken und warf sich in die Allegorie. So machen es die Mystiker immer. Im Gegenteil, in den alten und neuesten Schriftkommentaren befinden Personen, die über solide Bildung verfügen, daß diese Ereignisse nicht den wahrscheinlichsten historischen Gegebenheiten widersprechen, und die entstehenden Mißverständnisse werden sehr zufriedenstellend durch Unvoreingenommenheit gelöst. Allegorie in diesen und ähnlichen Fällen, wenn man sie für das einzige Mittel der Erklärung anerkennt, schwächt die Kenntnis der Schrift und untergräbt den Glauben an ihre untrügeliche Wahrheit. Daß sich Speranskij's Freund so etwas Ausgeklügeltes ersinnt, ist nicht verwunderlich: Dies ist im Geist der Lutheraner und besonders der deutschen. Doch daß Speranskij irgendwie damit einverstanden ist – das ist allerdings erstaunlich!

Speranskij's letzter Brief an Bronevskij wendet unsere Aufmerksamkeit wieder dem Gebet zu. Er könnte inhaltlich als zusammen-

³ Im russ. Original: „vsjakij molodec na svoj obrasec“, sprichwörtlich: „Jeder Bursche nach seinem eigenen Muster.“

fassenden Abschluß aller Überlegungen über das Gebet dienen, wobei er darüber abschließende Ansichten darlegt. Wir zitieren ihn mit einigen Anmerkungen:

„So ... ist das kurze Gebet *Herr, erbarme Dich!* wirklich ein geistiger Magnetismus, und nicht ohne das Wirken der Gnade und der Wahrheit Christi kam Ihnen dieser Vergleich. Das Verschließen der sinnlichen Welt geschieht durch seelischen Magnetismus.“

Über einen Menschen, der durch die Worte eines anderen beeinflußt wurde, wird gesagt: Es hat ihn magnetisiert. Das Gebet des Geistes im Herzen zum Herrn ergreift und verwandelt, wenn es sich gefestigt hat, sowohl die Seele als auch den Leib, und jedesmal, wenn es in Kraft auftritt, führt es den Geist in die Schau einer anderen, besseren Welt – der geistigen, wobei es ihn von allem anderen fortzieht.

„Durch die natürliche Geburt werden wir in einen seelischen Leib gekleidet: *Der erste Adam wurde zu einer lebendigen Seele*; durch die Wiedergeburt werden wir in einen geistigen Leib gekleidet: *Der letzte Adam wurde lebendigmachender Geist* (1 Kor 15,45).“

Wir werden geboren im Zustand der Beschädigung; im Taufbad werden wir von neuem geboren durch die Gnade für den Herrn Jesus Christus zu einem neuen Leben, dem Leben im Geist. Die Beschädigung besteht darin, daß der Geist, abgefallen von Gott, unter die Herrschaft der Seele fiel und die Seele unter die Herrschaft des Körpers. Durch die Neugeburt wird die Kraft des Geistes erneuert, und er erhält von neuem die Herrschaft über die Seele, und durch die Seele auch über den Körper. Das wiedergeborene Leben muß fortschreiten zur Umbildung der Seele und des Leibes nach den Forderungen des Geistes, bzw. zu ihrer Vergeistigung.

„Das Geheimnis unserer Erlösung besteht in der Umwandlung des Geistigen in Geistiges, oder, wie einige Heilige Väter dies ausdrücken, in der Verwandlung⁴, wie das der hl. Paulus schon bezeichnet hat: in der Unterordnung aller Dinge unter das Haupt Christi; und diese Unterordnung oder Umwandlung beginnt in diesem irdischen Leben, in diesem unserem sterblichen Leib, und wird dann vollendet.“

⁴ Russ. hier: *преображение* (*preobraženie*), auch Bezeichnung des Hochfestes der Transfiguration („Verklärung Christi“, 6. August).

Das Wesen des Lebens in Christus Jesus, das geistliche Leben, besteht in der Umwandlung des seelisch-körperlichen Zustandes in den geistigen⁵ oder in der Vergeistigung der Seele und des Körpers. Der Augenblick, in dem diese Vergeistigung beginnt, ist das Aufkommen des nicht mehr weichenden warmen Gebets zum Herrn im Herzen, – das Zeichen seiner Verbindung mit dem Herrn. Das Herz ist die Wurzel des Lebens und all dessen, was darin in Erscheinung tritt. Wenn es dem Geist übereignet wurde, dann beginnt der Geist auf natürliche Weise dieses unser ganzes Gefüge zu durchdringen und dieses zu vergeistigen; wenn der Verstand beginnt, sich mit der Göttlichen Wahrheit zu sättigen, wird er von ihr ganz durchdrungen, in seinem ganzen Volumen, – der Wille durch heilige Stimmungen und Zuneigungen, durch alle Tugenden; das Herz – durch heilige Empfindungen; zusammen mit diesem bleibt auch der Leib enthaltsam, der Mühe zugeneigt, lebendig, munter, keusch. Wo all dies ist, dort erweist sich das Gefallene als vollständig wiederhergestellt.

„Das Dasein dieser Welt ist eine Episode im großen Werk der Schöpfung, – eine unerläßliche Episode, doch nicht das Ziel und das Ende des Poems. Sie ist unerläßlich, weil Geistigkeit, Freiheit und die Möglichkeit des Falls ein und dasselbe sind.“

Die gegenwärtige Gestalt des Daseins dieser Welt ist genau die einer Episode. Wäre sie dies nicht, gäbe es keinen Fall. Doch sie ist es nicht notwendigerweise, da auch der Fall nicht notwendig war. Die geschöpfliche Freiheit bietet nicht nur die Möglichkeit des Falls, sondern anstelle dessen auch die Möglichkeit des Nicht-Falls; sonst wäre es ja keine Freiheit. Angenommen, sie lehnt die Unerläßlichkeit des Falls ab, und somit auch zusammen damit die Unerläßlichkeit der gegenwärtigen Gestalt des Daseins der Welt. Was wäre, wenn es den Fall nicht gegeben hätte, können wir nicht mutmaßen, – doch wäre alles nicht so, wie es ist. Denn jetzt ist alles eingerichtet auf den der Strafe unterworfenen Zustand des Menschen, welcher der Epitomie [Bußstrafe] für den Fall unterliegt. Andernfalls wäre ja alles in Übereinstimmung mit dem Zustand des unverletzten Vertrauens auf den Willen Gottes.

⁵ Russ.: „преблoжeнiи душевно-тeлeснoсти вь дyxoвнoстb“, wörtl. „Umwandlung der Seelisch-Körperlichkeit in Geistigkeit“.

„Wenden wir uns dem geistigen⁶ Gebet zu, wir hatten mit Ihnen ja schon über dessen Beschaffenheit gesprochen. Nach dem Maß der Übung und Fertigkeit darin wird offenbar, daß es den Lauf unserer gedanklichen seelischen Kräfte zum Innehalten bringt, – und auf die Frage, woran wir denken, wenn wir auf diese Art beten, finden wir in uns keine Antwort, denn wir denken tatsächlich zu jener Zeit an nichts, stellen uns nichts vor und erinnern uns an nichts: denn die Erinnerung, die Vorstellung und das Denken sind Dinge der Seele und nicht des Geistes.“

Nicht nur die gedanklichen Kräfte werden durch das innere Gebet zum Innehalten gebracht, sondern alle. Wenn wir den gewöhnlichen Zustand unserer Seele betrachten, sehen wir, daß darin unablässig Gedanken aufgewirbelt werden, ein Wunsch nach dem anderen entsteht, und unter diesen beiden ist das Herz in Gefühlen aufgewühlt, die es in jedem Augenblick in Unruhe versetzen. Wenn im Herzen erneut das innere Gebet entsteht und zur Kraft gelangt, zum Glühen des Herzens, dann wird dieser ganze Strom seelischer Bewegungen zum Innehalten gebracht, wie ein Blutfluß gestillt wird. Und dies nicht nur während des Gebets, sondern fortwährend. Doch in diesem Fall hört nicht alle Tätigkeit [der Kräfte der Seele] auf, sondern ihre eigenwillige, durch niemanden zurückgehaltene und gezügelte Bewegung. Im Gegenteil, es beginnt eine zweckmäßige Tätigkeit aller Kräfte, auf einer einzigen Grundlage ausgerichtet und zu einem einzigen Ziel hin gelenkt. Zugleich wird ein innerer Aufbau errichtet anstelle der vorherigen Unordnung.

„Die östlichen Väter nannten diesen Zustand Schweigen⁷, und die westlichen *suspension des facultés de l'âme*⁸. Und deshalb wird dieses Gebet als geistiges bezeichnet. Dies ist das Gebet im Geist und in der Wahrheit; und nicht das, was einige, übrigens fromme Leute darunter verstehen. Kurz gesagt, – es besteht aus der Abwesenheit all dessen, was man als irgendwie begreifbar bezeichnet, all dessen, was nicht der Geist Christi ist: Denn der Geist ist nicht begreifbar, er hat auch keine Worte.“

⁶ духовной (*duhovnoj*), gemeint ist, dem inneren Gebet des Geistes, nicht das eigentliche *pnevmatische* Gebet, die höchste Stufe des Gebets.

⁷ безмолвие (*bezmolvie*), entspricht gr. *hesychía*: Stille, Schweigen des Geistes.

⁸ Im Original französisch.

Das Schweigen [gr. *hesychia*] ist bei den östlichen Vätern eine Weise des mönchischen Lebens – das Einsiedlerleben, wenn man allein oder manchmal zu zweit lebt. Der Zustand des Gebetes des Geistes im Herzen wird als Nüchternheit, Wachsamkeit, verborgenes Tun in Christo usw. bezeichnet. Wieder stößt man auf die Rede vom Verzicht auf alles bzw. von der Leere. Speranskij denkt, während der Zeit des inneren Gebets berausche sich das Bewußtsein an nichts anderem als an der Leere, so daß es innerlich nichts zu unterscheiden hat. So ist es ganz und gar nicht: Zu jener Zeit kommen die gewöhnlichen seelischen Regungen zum Stillstand, doch nicht die Tätigkeit des Geistes. Dort ist der Geist in Kraft, und er ist keinesfalls leer, sondern er steht vor Gott, Der alles ist. Wenn sich das Vor-Gott-Stehen vertieft, schaut der Geist Gott, fällt vor Ihm nieder und bekennt Seine Göttlichen Eigenschaften und Wirkungen. Sogar im Zustand der Gefangennahme [durch Gott] bzw. Entrückung des Geistes in der Schau geschieht diese Gefangennahme stets unter dem Einfluß bestimmter geistiger Gegenstände. Der Apostel Paulus wurde entrückt, doch nicht in die Leere, sondern er konnte das, was er dort sah und hörte, nicht zum Ausdruck bringen, oder er fand das unangebracht.

„Die unverrückbaren Anzeichen dieses Gebets sind verborgen in fast allen Religionen, abgesehen von jenen, die der Geist dieser Welt völlig verfälscht und verstümmelt hat. Es wird in Indien gebetet und hier in der Einöde von Sarov: Denn in Christus Jesus *gibt es keine Juden noch Griechen, sondern eine neue Schöpfung.*“

Religionen gibt es Tausende in der Welt, und kein Volk ist ohne Religion. Ihre Samen sind in den Geist gelegt, der nicht verschwindet aus dem Menschen trotz all seiner Beschädigungen. Das Gefühl der Abhängigkeit von einem Höchsten Wesen – dem Schöpfer, Erhalter und Vergelter, und die Furcht Gottes im Gewissen sowie die Erwartung von etwas Besserem in der Zukunft – ist allen Menschen gemeinsam: Hier ist die Wurzel aller Religionen. Gott, Dessen Vorsehung sich auf alles erstreckt, nimmt die Gebete aller wahr nach dem Maß ihres Eifers; denn für Ihn ist kein Geschöpf verworfen und vergessen, – umso mehr jene vernunftbegabten Geschöpfe, die sich Ihm zuwenden, wie sie es verstehen. Doch man darf nicht meinen, alle Religionen seien gleich und würden diejenigen, die sie bekennen, gleichermaßen zur wahren Vollkommenheit führen. Zur wahren Vollkommenheit im Geist führt einzig der christliche Glaube,

weil er die erweckende⁹, läuternde und vollendende Gnade schenkt; alle anderen Religionen sind ohne Gnade. In ihnen bleibt der Mensch so, wie er geboren wurde, das heißt, im Zustand der Beschädigung. Wenn er nun beginnt, eifrig nach dem Geist seines Glaubens zu leben, kann er nur zu dem Punkt der Vollkommenheit gelangen, zu dem ihn seine eigenen natürlichen Begabungen und jene Mittel, die ihm seine Religion vorgibt, führen. Im Christentum aber wird dem natürlichen Menschen die Göttliche Gnade zugeführt, die ihn nach dem Bild seines Schöpfers umformt und ihm das mit Christus in Gott verborgene Leben schenkt. Dies kann ihm keine andere Religion geben. Das innere Gebet, über das gesprochen wurde, ist in uns die Frucht der Göttlichen Gnade; folglich ist es nur bei Christen möglich. Auch bei den Indern finden Sie es nicht, obwohl Sie dort auf etwas stoßen, das den Anschein erweckt, es wäre diesem ähnlich. Auch die Kornrade ähnelt dem Weizen, doch sie ist kein Weizen. Es ist wahr, daß *es in Christus Jesus keine Juden noch Griechen gibt*; doch nur dann, wenn sie an den Herrn wirklich glauben und durch die hl. Taufe Glieder der Kirche Christi werden, wenn sie auf gleicher Linie sind mit allen, die sich dem Herrn angeschlossen haben; doch ohne dies sind Juden – Juden, und Griechen – Griechen. Diese angegebene Stelle besagt nur, daß kein Glaube in der Welt jemanden daran hindert, Christ zu werden und Anteil zu haben an allen Vorzügen, die denen gewährt werden, die an unseren Herrn Jesus Christus glauben.

+++

⁹ благодать возраждающую (*blagodat' vozraždajuščuju*), eigentlich „widersprechende Gnade“, d. h. die der Welt und der sündigen Lebensweise widerspricht und auf diese Weise den Menschen erweckt. Dies geschieht z. B. durch Lebenskrisen, Krankheit oder Unfall, Scheitern von Vorhaben und Lebensentwürfen, Tod naher Angehöriger usw. Gnade ist der orthodoxen Auffassung gemäß stets gleichzusetzen mit verwandelnder, ungeschaffener göttlicher Energie, durch die Gott wirkt; nicht (wie in westlicher Theologie üblich) im rechtlichen Sinn von „Begnadigung“, d.h. Strafminderung, oder im Sinn von geschaffener Gnade, d.h. eines Geschenks, das dem so Beschenkten zuteilwird, ohne dessen Natur zu verändern. (*Anm. Übers.*)

