



Spiritualität und Kontemplation des Oblaten: Ein christlich-orthodoxer Ansatz

Text von Fr. Thomas Hopko, Ergänzungen und Änderungen von Erzdiakon Vsevolod Borzakovsky

In der orthodoxen Kirche bedeutet „Spiritualität“ das tägliche aktive Leben in Gemeinschaft mit Gott. Der Begriff „Spiritualität“ bezieht sich nicht nur auf die Aktivität von Geist, Herz und Seele des Menschen, sondern ebenso auf das ganze von Gottes Geist inspirierte und geführte menschliche Leben. Jede Handlung eines Christen muss eine spirituelle Handlung sein. Jeder Gedanke muss spirituell sein, jedes Wort, jede Tat, jede Regung des Körpers, jede persönliche Handlung. Das bedeutet, dass alles, was Ein Mensch denkt, sagt und tut, vom Heiligen Geist inspiriert und geführt sein muss, so dass der Wille Gottes, unseres Vaters, vollbracht wird, wie es Jesus Christus, Gottes Sohn, uns offenbart und gelehrt hat.

*Ob ihr also esst oder trinkt oder etwas anderes tut: Tut alles zur Verherrlichung Gottes!
(1 Kor 10,31)*

Alle Dinge zum Ruhm Gottes zu tun – darin besteht der Sinn und die Grundlage des Lebens eines jeden Menschen. Um dieses „Tun“ handelt es sich in der christlichen Spiritualität.

Christliche Spiritualität findet ihr Zentrum in Gott; tatsächlich ist das letzte Ziel die Gemeinschaft mit Gott, die wir durch die Erfüllung seines Willens erreichen. Das zu sein, als was Gott uns haben möchte, und das zu tun, was er uns tun sehen möchte – das ist der alleinige Sinn der menschlichen Existenz. In der Erfüllung des Gebetes „Dein Wille geschehe“ besteht das Herz und die Seele aller spirituellen Bemühungen und Handlungen.

In den Gesetzen des Alten Testamentes steht geschrieben:

Denn ich bin der Herr, euer Gott. Erweist euch als heilig, und seid heilig, weil ich heilig bin. (1 Mos 11,44).

Im Neuen Testament bezieht sich der erste Brief des Hl. Petrus auf diesen fundamentalen Befehl Gottes:

Wie er, der euch berufen hat, heilig ist, so soll auch euer ganzes Leben heilig werden. Denn es heißt in der Schrift: Seid heilig, denn ich bin heilig. (1 Pet 1,16).

Der Sinn der Gemeinschaft mit Gott liegt darin, dass die Menschen heilig sind, indem sie alle an der Freude Gottes teilhaben. Alle sind „berufene Heilige“ (Röm 1,7), indem sie „an der göttlichen Natur Anteil“ erhalten (2 Pet 1,4). Das ist es, was Jesus meinte, als Er in der



Bergpredigt sagte: „Ihr sollt also vollkommen sein, wie es auch euer himmlischer Vater ist“ (Mt 5,48).

Die Lehre vom Menschen, der durch die Erfüllung von Gottes Willen heilig und vollkommen wird wie Gott selbst, ist ein Schwerpunkt im orthodoxen christlichen Glauben. Diese Lehre wurde in der orthodoxen spirituellen Tradition auf viele Weisen dargelegt. Der Hl. Maximus Confessor (der Bekenner) (7. Jhd.) drückt es so aus: „Der Mensch soll durch die Gnade Gottes all das werden, was Gott von Natur aus ist.“ Das bedeutet einfach, dass Gott will, dass seine Geschöpfe so werden wie er, und er ihnen dabei hilft. Und darin liegt der Sinn ihrer Existenz und ihres Lebens. Da Gott heilig ist, muss auch der Mensch heilig sein. Da Gott vollkommen ist, muss auch der Mensch vollkommen, rein, gnädig, geduldig, freundlich, sanftmütig, frei, selbstbestimmt, immerwährend und ewig sein, die absolute und ausgefüllte Verkörperung alles Guten in unerschöpflicher Fülle und Reichhaltigkeit. Der Mensch muss also auch so sein, wachsend und sich entwickelnd in der göttlichen Vollkommenheit und Tugend für alle Ewigkeit durch den Willen und die Macht Gottes selbst. Die Vollkommenheit des Menschen ist sein Wachsen in die nie endende Vollkommenheit Gottes.

Christliche Spiritualität findet ihr Zentrum in Christus. Jesus Christus ist der Sohn Gottes, der als Mensch von der Jungfrau Maria geboren wurde, um dem Menschen das ewige Leben in Einheit mit Gott, unserem Vater, zu schenken.

In Jesus Christus wohnt „die ganze Fülle Gottes“ (Kol 2,9). In ihm liegt die „Fülle“ und „Gnade über Gnade“ (Job 1,16-17) und Gott "mit seiner ganzen Fülle" (Kol 1,19). Wenn jemand Jesus sieht und kennt, erkennt er Gott den Vater (Job 8,19, 14,7-9). Wenn sich jemand in Einheit mit Jesus befindet, befindet er sich auch in beständiger Einheit mit Gott vgl. Job 17; Eph 2; Röm 8, 1; Job 1).

Das Ziel des menschlichen Lebens ist es, beständig „in Christus“ zu sein. Ist jemand „in Christus“, so tut er - nach dem Evangelisten Johannes - Gottes Willen und kann somit nicht mehr sündigen:

Ihr wisst, dass er (Jesus) erschienen ist, um die Sünde wegzunehmen, und er selbst ist ohne Sünde. Jeder, der in ihm bleibt, sündigt nicht. Jeder, der sündigt, hat ihn nicht gesehen und ihn nicht erkannt. Meine Kinder, lasst euch von niemand in die Irre führen! Wer die Gerechtigkeit tut, ist gerecht, wie Er gerecht ist. Wer die Sünde tut, stammt vom Teufel; denn der Teufel sündigt von Anfang an. Der Sohn Gottes aber ist erschienen, um die Werke des Teufels zu zerstören. Jeder, der von Gott stammt, tut keine Sünde, weil Gottes Same in ihm bleibt. Er kann nicht sündigen, weil er von Gott stammt. Daran kann man die Kinder Gottes und die Kinder des Teufels erkennen: Jeder, der die Gerechtigkeit nicht tut und seinen Bruder nicht liebt, ist nicht aus Gott. (1 Joh 3,5-10).

Jesus Christus ist „der Weg und die Wahrheit und das Leben“ (Job 14,6). Er verkündet das Wort Gottes. Er tut Gottes Arbeit. Der Mensch, die Christus gehorcht und ihm folgt und tut, was er sagt, liebt Gott und erfüllt seinen Willen. Dies zu tun, ist das Wesentliche spirituellen Lebens. Jesus ist zu uns gekommen, damit wir wie er sein können und in unserem eigenen Leben durch seine Gnade das tun können, was er selbst getan hat.



Amen, amen, ich sage euch: Wer an mich glaubt, wird die Werke, die ich vollbringe, auch vollbringen und er wird noch größere vollbringen, denn ich gebe zum Vater (Joh 14,12).

Nur durch die Anwesenheit und Macht des Heiligen Geistes in seinem Leben kann ein Mensch in Christus fortbestehen, seine Gebote befolgen und in Einheit mit Gott, dem Vater, sein. Spirituelles Leben ist das Leben durch den und im Heiligen Geist Gottes.

Wenn ihr mich liebt, werdet ihr meine Gebote halten. Und ich werde den Vater bitten und er wird euch einen anderen Beistand geben, der für immer bei euch bleiben soll. Es ist der Geist der Wahrheit, den die Welt nicht empfangen kann, weil sie ihn nicht sieht und nicht kennt. Ihr aber kennt ihn, weil er bei euch bleibt und in euch sein wird (Joh 14,15-17). Wenn aber jener kommt, der Geist der Wahrheit, wird er euch in die ganze Wahrheit führen. Denn er wird nicht aus sich selbst heraus reden, sondern er wird sagen, was er hört, und euch verkünden, was kommen wird. Er wird mich verherrlichen; denn er wird von dem, was mein ist, nehmen und es euch verkünden. Alles, was der Vater hat, ist mein ... (Joh 16,12-15).

Der Heilige Geist geht vom Vater aus und wurde durch Christus in die Welt gesandt, so dass die Menschen Gottes Willen in ihrem Leben erfüllen und wie Christus sein können. Die geistigen Väter der orthodoxen Kirche sagen, dass der Heilige Geist jeden einzelnen Menschen zu einem „Christus“ macht, d.h. zu einem „gesalbten“ Kind Gottes. Das ist auch die Lehre der Apostel in den Schriften des Neuen Testaments:

Ihr habt die Salbung von dem, der heilig ist, und ihr alle wisst es. ... Alles, was seine Salbung euch lehrt, ist wahr und keine Lüge. Bleibt in ihm, wie es euch seine Salbung gelehrt hat. [...] Und dass er in uns bleibt, erkennen wir an dem Geist, den er uns gegeben hat. [...] Daran erkennen wir, dass wir in ihm bleiben und er in uns bleibt: Er hat uns von seinem Geist gegeben (1 Joh 2,20-27; 3,24; 4,13).

Diese Lehre des Johannes entspricht genau der des Paulus:

... denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist. [...] Wer den Geist Christi nicht hat, der gehört nicht zu ihm. Wenn Christus in euch ist, dann ist zwar der Leib tot aufgrund der Sünde, der Geist aber ist Leben aufgrund der Gerechtigkeit. Wenn der Geist dessen in euch wohnt, der Jesus von den Toten auferweckt hat, dann wird er, der Christus Jesus von den Toten auferweckt hat, auch euren sterblichen Leib lebendig machen durch seinen Geist, der in euch wohnt. ... Wenn ihr nach dem Fleisch lebt, müsst ihr sterben; wenn ihr aber durch den Geist die (sündigen) Taten des Leibes tötet, werdet ihr leben. Denn alle, die sich vom Geist Gottes leiten lassen, sind Söhne Gottes (Röm 5,5, 8,1ff; siehe 1 Cor 2, 6, 12-14; Gal 5).

Es ist die klassische Lehre der orthodoxen Kirche, die in der Vergangenheit durch den Hl. Seraphim von Sarow (19. Jhd.) Verbreitung fand, die besagt, dass das Wesentliche des christlich-spirituellen Lebens, ja des Lebens überhaupt, die „Aneignung des Heiligen Geistes Gottes“ ist. Ohne den Heiligen Geist gibt es kein menschliches Leben.

Trotz unserer Sündhaftigkeit, trotz der Dunkelheit, die unsere Seelen umgibt, leuchtet noch immer die durch die Taufe im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen



Geistes verliebene Gnade des Heiligen Geistes in unseren Herzen mit dem unauslöschlichen Licht Christi ... Und wenn der Sünder den Weg der Reue einschlägt, fegt das Licht jede Spur begangener Sünden hinweg, kleidet den früheren Sünder in das der Lauterkeit, gewoben aus der Gnade des Heiligen Geistes. Über diese Aneignung des Heiligen Geistes habe ich gesprochen ... (Hl. Seraphim von Sarow, Gespräch mit Motowilow).

Die orthodoxe Kirche lehrt, dass jede Tugend und jede gute Sache primär durch das Gebet erreicht werden kann. Das Gebet ist eine Form der Kontemplation, die Geist und Herz in der Seele vereint. Ohne Gebet gibt es kein spirituelles Leben. Wie der russische Bischof Theophan der Klausner sagte: „Wenn du im Gebet keinen Erfolg hast, sollst du in keiner Sache Erfolg haben. Denn das Gebet ist die Grundlage von allem.“ (Theophan der Klausner, 19. Jhdt., *Die Kunst des Betens*; übers. nach engl. Ausgabe in: *The Art of Prayer*, Igumen Chariton, Ed.).

Wenn ihr betet, macht es nicht wie die Heuchler. Sie stellen sich beim Gebet gern in die Synagogen und an die Straßenecken, damit sie von den Leuten gesehen werden. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber geh in deine Kammer, wenn du betest, und schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten. (Mt 6,5-6)

Gebet muss im Verborgenen stattfinden. Das ist die erste Regel, die Christus uns gibt. Der Betende muss es so tun, dass er von den Menschen nicht als betend erkannt wird. In der spirituellen Tradition der Kirche wurden die Worte Christi „geh in deine Kammer“ auf zwei Arten interpretiert. Zuerst wurden sie als direktes Gebot verstanden. Der Betende muss sich selbst physisch einschließen während der Gebetszeit, um geheim zu beten und nicht gesehen zu werden.

Zweitens wurden diese Worte Christi so verstanden, dass der Betende in sich selbst hineingehen muss, in seinem Geist und seinem Herzen jederzeit geheim betend, ohne seine inneren Gebete anderen zu offenbaren. Daher ist die „Kammer“, in die man gehen muss, die „Kammer der Seele“.

*Die Kammer der Seele ist der Leib; unsere Türen sind die fünf leiblichen Sinne. Die Seele tritt in ihre Kammer ein, sobald der Geist nicht zwischen den Dingen und Angelegenheiten der Welt hin- und herstreift, sondern drinnen bleibt, in unserem Herzen. Unsere Sinne werden verschlossen und bleiben verschlossen, wenn wir ihnen nicht erlauben, sich leidenschaftlich an äußerliche sinnliche Dinge zu hängen, und auf diese Weise bleibt unser Geist frei von jeder Bindung an die Welt und durch das geheime innerliche Gebet vereint er sich mit Gott, seinem Vater. Denn wahrhaftig und vollkommen ist das Gebet, das die Seele mit göttlicher Gnade und geistlichen Gaben erfüllt. (Hl. Gregorios Palamas, 14. Jhdt., *Anweisungen zum ständigen Gebet für alle Christen*).*

In der spirituellen Tradition der christlichen Gebetslehrer wird daher die Einheit von Herz und Geist in der Seele als Erfüllung der grundlegenden Bedingung für das Gebet gesehen, ganz nach dem Auftrag Christi. (in: *The Art of Prayer*, Igumen Chariton, Ed.)

Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen. Macht es nicht wie sie; denn euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet (Mt 6,7-8)



Gott kennt die Bedürfnisse seines Volkes. Der Mensch betet, um sein Herz und seinen Geist mit Gott zu vereinen. Er betet, damit der Wille Gottes in seinem Leben erfüllt wird. Er betet so, dass alles, was er von Gott benötigt, ihm gegeben wird. Er betet so, als würde er mit vollem Bewusstsein ausdrücken, dass alles, was er ist, hat und tut, von Gott abhängt. Es ist der Mensch, der das Gebet braucht, nicht Gott, der auf die Gebete der Menschen angewiesen ist.

Echtes christliches Gebet muss kurz sein; es muss einfach und regelmäßig sein. Es soll nicht aus vielen Worten bestehen. Eigentlich sind Worte überhaupt nicht nötig. Es kann genauso gut die völlig ruhige, innere Haltung der Seele vor Gott sein, die Erfüllung der Psalmworte: „Bedenkt es auf eurem Lager und werdet still! Lasst ab und erkennt, dass ich Gott bin.“ (Ps 4,4, 46,11).

Die Lehre von der Kürze und Ruhe beim Gebet findet sich bei allen geistlichen Lehrern. Der Hl. Dimitrij von Rostow faßt diese Lehre zusammen, wenn er sagt, dass der Zöllner nur betete „Gott, sei mir Sünder gnädig“ und Gnade fand; der reuevolle Dieb betete nur „Erinnere dich an mich.“ und er erfuhr die Gnade des Vaters und die Vergebung Christi. (Hl. Dimitrij von Rostow, 17. Jhd., in: *The Art of Prayer*, Igumen Chariton, Ed.)

Im Gebet zu seinem Vater betete Jesus für sein Volk (siehe *Job* 17). Er selbst ist der einzige zugelassene Fürsprecher vor Gott für die Menschen.

Denn: Einer ist Gott, Einer auch Mittler zwischen Gott und den Menschen: der Mensch Christus Jesus, der sich als Lösegeld hingegeben hat für alle (1 Tim 2,5)

Im Ruhm seiner Auferstehung betet Jesus ewig zu seinem Vater für Seine Schöpfung.

... er aber hat, weil er auf ewig bleibt, ein unvergängliches Priestertum. Darum kann er auch die, die durch ihn vor Gott hintreten, für immer retten; denn er lebt allezeit, um für sie einzutreten.

Denn Christus ist nicht in ein von Menschenhand errichtetes Heiligtum hineingegangen, in ein Abbild des wirklichen, sondern in den Himmel selbst, um jetzt für uns vor Gottes Angesicht zu erscheinen (Hebr 7,24-25; 9,24).

In und durch Christus werden Christen fähig, vor Gott für andere einzutreten. Im Namen Jesu haben Christen den Auftrag und die Kraft, füreinander und alle Schöpfung zu beten: „im Namen eines jeden und für jeden.“ (*Liturgie des Hl. Johannes Chrysostomos*)

Vor allem fordere ich zu Bitten und Gebeten, zu Fürbitte und Danksagung auf, und zwar für alle Menschen, für die Herrscher und für alle, die Macht ausüben, damit wir in aller Frömmigkeit und Rechtschaffenheit ungestört und ruhig leben können. Das ist recht und gefällt Gott, unserem Retter; er will, dass alle Menschen gerettet werden und zur Erkenntnis der Wahrheit gelangen. (1 Tim 2,1-4)

Darum bekennt einander eure Sünden und betet füreinander, damit ihr geheiligt werdet. Viel vermag das inständige Gebet eines Gerechten. Elija war ein Mensch wie wir; er betete



inständig, es solle nicht regnen, und es regnete drei Jahre und sechs Monate nicht auf der Erde. Und er betete wieder; da gab der Himmel Regen und die Erde brachte ihre Früchte hervor (Jak 5,16-18).

Fürbitten können für jede „gute Gabe“ von Gott für das Wohl und die Rettung anderer gesprochen werden. Derartige Gebete können Bitten für jede Art von Segen enthalten, für Körper und Seele. Sie können der Inspiration und Instruktion der Menschen dienen, aber auch für deren Heilung und Rettung. Alles, was man für sich selbst erbitten kann, kann man für alle Menschen erbitten. Was auch immer man für sich selbst erbittet, soll für alle eintreten. „Es ist recht, nicht nur für seine eigene Reinigung zu beten, sondern für die eines jeden Menschen...“ (*Hl. Neilos Sinaites (Nilus vom Sinai), 5. Jhdt., Über das Gebet*)

Um Fürbitten zu verstehen, muss man sich an die ewige Vorsehung Gottes erinnern. Man muss die Tatsache annehmen, dass Gott auf immer und ewig alle Dinge weiß und in seinen großen Plan jede menschliche Handlung mit einbezieht. Aus dieser Perspektive kann man also sehen, dass Gott selbst vor der Schöpfung der Welt die Rufe seines Volkes gehört hat – oder besser: immer und ewig hört. Er beachtet die Gebete der Menschen in allem, was er bezüglich der Menschen tut. Daher ist es so, dass Gott nicht abwartet, um zu sehen, was wir tun oder wie wir beten werden. Er betrachtet unsere Handlungen und Gebete aus der Perspektive der Ewigkeit. Und im Licht unserer Sehnsüchte und Wünsche wissen wir, „dass Gott bei denen, die ihn lieben, alles zum Guten führt“ (*Röm 8,28*).

Wenn wir das verstehen, können wir erkennen, wie unsere Gebete von Gott gesehen werden, die für uns und die für andere. Wir erkennen auch, wie wir sogar für die Toten beten können, deren Leben auf der Erde vorbei und vollendet ist. Denn der Herr hört unsere Gebete nicht „nach“ der Beendigung einer Sache, für ihn gibt es nämlich überhaupt kein „danach“. Gott weiß, worum wir ihn bitten, sogar bevor wir ihn bitten, da er in der göttlichen Tat des allumfassenden Sehens und Wissens alles über das menschliche Leben weiß. Daher werden alle unsere Gebete, auch die für die Toten, von Gott gehört und beachtet – noch bevor wir sie beten. Wenn wir es nicht schaffen, zu beten, so weiß er das auch und es trägt seinen Teil in Gottes Heilsplan bei. Daher müssen wir „füreinander beten“, und unsere Gebete werden durch Gottes ewiges und vorhersehendes Handeln „große Macht in ihrer Wirkung“ haben.

In seinem Brief an die Römer beauftragt Paulus die Christen, „beharrlich im Gebet“ (*Röm 12,12*) zu sein. In seinem ersten Brief an die Thessalonicher sagt er einfach: „Betet ohne Unterlass!“ (*1 Thess 5,17*)

Diese beiden Aufträge des Apostels wurden in der orthodoxen Tradition auf zwei Weisen interpretiert: Die erste, vom Hl. Johannes Chrysostomos und dem Hl. Dimitrij von Rostow erwähnt, ist die, dass Christen regelmäßige Gebetszeiten haben sollten, die sie niemals auslassen – „Am Abend, am Morgen, am Mittag“ (*Ps 55,18*) - und dazwischen sollten sie sich immer an Gott erinnern und alles zu seiner Verherrlichung tun (vgl. *1 Kor 10,31*), indem sie bitten und flehen, wie es nötig ist, beten und danken, wenn die Situation es erfordert. Das ist die normale Art, wie Christen leben müssen.



Bereite dich auf feste Gebetszeiten vor durch ständiges Beten in deiner Seele, und du wirst bald vorankommen (Hl. Johannes Klimax, Scala Paradisi („Himmelsleiter“; griech. „klimax“), Stufe 28).

Die festen Gebetszeiten sind sehr wichtig und sie sollten aus keinem Grund vernachlässigt werden, selbst wenn man ständig im eigenen Herzen betet. Das ist die Lehre und Übung der Heiligen. Jeder Mensch, der ein geistliches Leben führen möchte, sollte seine eigenen Gebetsregeln haben. Das Gebet sollte kurz und gleichmäßig sein, so dass es in allen Lebenslagen gehalten werden kann. In den festen Gebetszeiten sollten auch die kirchlichen Gebete einbezogen werden, das Vaterunser und das Gebetsbuch. Dadurch entsteht Disziplin und Inspiration im Gebet, was absolut glaubwürdig und gut ist, wie es sich im Leben der Heiligen gezeigt hat. Ein Mensch, der keinen Gebetsregeln folgt, die auch die traditionellen Gebete der Kirche miteinschließen, riskiert, dass seine Gebete an Reichtum verlieren und sich auf seine eigenen und individuellen Wünsche und Nöte reduzieren.

Die geistlichen Lehrer zeigen uns, dass man im geregelten Gebet Herz und Geist vollständig auf die Bedeutung der Worte konzentrieren soll, nicht nur „Gebete sprechen“ (was nicht wirklich Beten ist), sondern durch die persönliche Aufmerksamkeit und Inbrunst wirklich beten. Sie halten uns an, nicht zuzulassen, dass unser Geist sich im Gebet von den Worten entfernt, sondern zu erreichen, dass das Wort als Grundlage für unsere eigene Hingabe steht, so dass unser Geist von den vorgegebenen Worten zu eigenen findet oder auch zum wortlosen Gebet in Stille, wenn der Herr uns dorthin führt. Anfängern wird auch gesagt – und der Hl. Dimitrij von Rostow sagt, dass wir alle Anfänger sind, wie fortgeschritten wir auch sein mögen – dass wir niemals umkehren und schlecht gehaltene Gebete wiederholen sollen. Sie halten uns an, uns lieber der Gnade Gottes zu ergeben und es beim nächsten Mal besser zu versuchen. Auf diese Weise wird die Möglichkeit reduziert, dass wir denken, Gott hörte unsere Gebete besser oder schlechter, je nach Vollkommenheit und Ausführung, und nicht nach der Großartigkeit seiner Gnade. Dies schützt uns außerdem sowohl vor Stolz als auch vor Verzweiflung. Es bringt uns Bescheidenheit und Hoffnung und schützt uns davor, ständig voranzudrängen. (vgl. *Lk 9,62; Phil 3,13-15*)

Wenn man sein geregeltes Gebet beendet hat, sollte man, wie gut oder schlecht man es auch immer gehalten hat, „Amen“ sagen und sein Leben im Namen Christi fortsetzen, sich an Gott erinnern und seinen Willen tun, bis es wieder an der Zeit ist, das Gebet zu sprechen. Dann sollte man es so gut wie möglich tun, ganz von vorne.

Der zweite Weg, die Lehren vom ununterbrochenen Gebet zu deuten, ist der, dass der Mensch wirklich mit vollem Bewusstsein in jedem Moment seines Lebens beten sollte, sogar im Unterbewusstsein, während er schläft. Diese Erklärung des „ständigen Gebetes“ entstand in der monastischen Tradition, verbreitete sich dann jedoch schnell auf alle Mitglieder der Kirche. Kürzlich wurde sie sehr bekannt, vor allem durch die Erscheinung des Buches „Der Weg des Pilgers“, geschrieben von einem unbekanntem Russen.

Die Suche nach einem aktiven „ständigen Beten“ liegt nicht nur in den Aufforderungen des Hl. Paulus begründet, sondern auch im wörtlichen Verstehen entsprechender Psalmtexte:

Ich will den Herrn allezeit preisen; immer sei sein Lob in meinem Mund (Ps 34,1).



Auch im Gesang des Salomon:

Ich schlief, doch mein Herz war wach (Hob 5,2).

Die Methode des "ständigen Gebets" besteht darin, ein kurzes Gebet zu halten, meist das Gebet Jesu, welches man immer wieder wiederholt, praktisch mehrere hundert Mal, verteilt auf Tag und Nacht, bis es sich im Herzen festsetzt wie ein „Brunnen“, eine ständige Präsenz in der Seele, die nach dem Herrn ruft (vgl. *Theophan der Klausner*, 19. Jhdt., *Die Kunst des Betens*). Oft, aber nicht notwendigerweise, ist das Gebet mit der Atmung verbunden, so dass man es „mit jedem Atemzug“ (*Hl. Gregor der Theologe, Hl. Johannes Chrysostomos*) von sich gibt. Man beginnt damit, es mündlich auszusprechen, dann leise mit den Lippen und schließlich vollständig im Geist. Es heißt, man könne sein „ständiges Gebet“ sogar fortsetzen, wenn man die alltäglichen Dinge des Lebens tut, beim Lesen oder Schreiben, sogar im Schlaf, denn der „Körper schläft“, doch das „Herz ist wach“. Wann auch immer man sich von den Dingen des Lebens abwendet, oder wenn man aufwacht, wird man sehen, dass das Gebet sich von selbst fortsetzt.

In Zeiten der Versuchung oder des Stresses bricht das Gebet bekanntermaßen auch mit Kraft und im gewohnten Rhythmus durch die eigene Wahrnehmung, wie es schon immer war (vgl. *The Art of Prayer, Igumen Chariton, Ed.*).

Es ist uns nicht geboten, unablässig zu arbeiten, zu wachen oder zu fasten, aber es ist uns geboten, unablässig zu beten. Denn das Gebet ... reinigt und stärkt den Geist, der zum Beten geschaffen wurde ..., und die bösen Geister zu bekämpfen zum Schutz der Kräfte der Seele (Evagrius Pontikos, 4. Jhdt.).

Wer in seine Kammer (d.h. in sein Herz) eingetreten ist und ständig betet, hat darin alles Beten überall eingeschlossen (Hl. Markus der Asket, 4. Jhdt.).

Meine christlichen Brüder, laßt niemanden meinen, es sei nur Pflicht der Priester und Mönche, ständig zu beten, und nicht auch Pflicht der Laien. Nein, nein, es ist die Pflicht aller Christen, immer im Gebet zu bleiben.

...bedenkt die Gebetsmethode – wie man ständig beten kann, besonders durch Beten im Geist. Und das können wir immer tun, wenn wir wollen. Denn wenn wir uns hinsetzen, um mit unseren Händen zu arbeiten, wenn wir gehen, wenn wir essen, wenn wir trinken, können wir immer geistig beten und dieses geistige Gebet pflegen - das wahre Gebet, das Gott gefällt.

Gesegnet sind jene, die sich jene himmlische Gewohnheit aneignen, denn durch sie überwinden sie jede Versuchung...

Diese Übung des inneren Gebetes zähmt die Leidenschaften ..., von ihm wird der frische Tau des Heiligen Geistes ist das Herz eingesenkt.

Dieses geistige Gebet ist das Licht, das die Seele des Menschen erleuchtet und sein Herz mit dem Feuer der Gottesliebe entflammt. Es ist die Fessel, die Gott mit dem Menschen und den Menschen mit Gott verbindet. O, der unvergleichliche Segen des inneren Gebetes.



Und was für andere und größere Belohnungen kannst du dir wünschen als dies, daß du immer vor Gottes Angesichts bist, in ständigem Gespräch mit ihm – im Gespräch mit Gott, ohne den kein Mensch je gesegnet sein kann, weder hier oder im kommenden Leben (Hl. Gregorios Palamas, 14. Jhdt., Anweisungen zum ständigen Gebet für alle Christen).

Die üblichste Form des ständigen Betens in der orthodoxen Tradition ist das Gebet Jesu. Es ist eine Form der Anrufung, die von denjenigen gebraucht wird, die sich im geistigen Beten üben. Es wird auch „Gebet des Herzens“ genannt. Die Worte, die in diesem Gebet am häufigsten gebraucht werden, sind „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, sei mir Sünder gnädig!“ Die Wahl genau dieses Satzes hat eine theologische und eine spirituelle Bedeutung.

Zuallererst dreht er sich um den Namen Jesu, weil dies sein Name, der Name dessen ist, den „Gott über alle erhöht hat“ (Phil 2,9), wobei ihm der Name von Gott selbst gegeben wurde (Lk 1,31), der „Name, der größer ist als alle Namen“ (Phil 2,9-10; vgl. Eph 1,21).

Denn es ist uns Menschen kein anderer Name unter dem Himmel gegeben, durch den wir gerettet werden sollen (Apg 4,12).

Christen müssen alle Gebete im Namen Jesu beten: „Wenn ihr mich um etwas in meinem Namen bittet, werde ich es tun“ (Job 14,14).

Die Tatsache, dass das Gebet an Jesus als Christus und Sohn Gottes gerichtet ist, hat ihren Grund darin, dass dieser das Zentrum des gesamten von Gott im Heiligen Geist offenbarten Glaubens ist.

Da sagte er zu ihnen: „Ihr aber, für wen haltet ihr mich?“

Simon Petrus antwortete: „Du bist der Messias, der Sohn des lebendigen Gottes!“

Jesus sagte zu ihm: „Selig bist du, Simon Barjona; denn nicht Fleisch und Blut haben dir das offenbart, sondern mein Vater im Himmel. Ich aber sage dir: Du bist Petrus und auf diesen Felsen werde ich meine Kirche bauen ...“ (Mt 16,16-18).

Dass Jesus der Christus ist und dass Christus der Herr ist – das ist der Kern des christlichen Glaubens und das Fundament der christlichen Kirche. Der Heilige Geist gewährt den Glauben und die Verkündigung.

... Und keiner kann sagen: „Jesus ist der Herr!“, wenn er nicht aus dem Heiligen Geist redet (1 Kor 12,3).

... und jeder Mund bekennt: „Jesus Christus ist der Herr, zur Ehre Gottes, des Vaters“ (Phil 2,11).

Indem man Jesus den Sohn Gottes nennt, akzeptiert man, dass Gott sein Vater ist. Somit nimmt man Gott auch als den eigenen Vater an, auch dies wird vom innewohnenden Heiligen Geist gewährt.



Als aber die Zeit erfüllt war, sandte Gott seinen Sohn, geboren von einer Frau und dem Gesetz unterstellt, damit er die freikaufe, die unter dem Gesetz stehen, und damit wir die Sohnschaft erlangen. Weil ihr aber Söhne seid, sandte Gott den Geist seines Sohnes in unser Herz, den Geist, der ruft: Abba, Vater! (Gal 4,4-6).

... wir rufen: Abba, Vater! So bezeugt der Geist selber unserem Geist, dass wir Kinder Gottes sind ... (Röm 8,15-16).

Wenn man also "Herr Jesus Christus, Sohn Gottes" betet, ist man bereits ein Kind Gottes und kann sicher sein, dass der Heilige Geist in einem wohnt. Auf diese Weise trägt das Gebet Jesu Gottes Geist in die Herzen der Menschen.

„Sei mir Sünder gnädig“ ist das Gebet des Zöllners. Mit bescheidener Überzeugung ausgesprochen, bringt es göttliche Gnade. (vgl. *Lk 18,9-14*). Allgemein gesagt ist also göttliche Gnade das, was der Mensch am allermeisten braucht. Aus diesem Grund findet sich in den Gebeten der Kirche auch überall die Bitte um die Gnade Gottes.

Und schließlich sind alle Menschen Sünder. Wer das weiß und es mit Glauben beichtet, der empfängt Gnade und dem wird von Gott vergeben (vgl. *Röm 3,10-12; Ps 14,1-3*).

Das Gebet Jesu wird im wesentlichen in drei verschiedenen Weisen angewandt. Zunächst als Verszeile für das „Gebet des Herzens“ in Stille und in der hesychastischen Gebetsweise. Zweitens als ständiges und ununterbrochenes Beten des Gläubigen außerhalb der hesychastischen Tradition. Und schließlich als kurzes Stoßgebet, um Versuchungen abzuschütteln. Natürlich sind im echten Leben eines Menschen diese drei Methoden des Betens oft verwoben und verknüpft.

Bei der hesychastischen Gebetsmethode sitzt der Mensch alleine, aufrecht, mit geneigtem Kopf und die Augen auf Brust oder Bauch gerichtet. Ständig wiederholt er das Gebet mit jedem Ein- und Ausatmen, wobei er durch konzentrierte Aufmerksamkeit seinen „Geist in sein Herz“ bringt. Er reinigt seinen Geist von allen rationalen Gedanken und weitschweifigem Denken und hält ihn von allen Bildern fern. Dann, ohne Gedanken und Vorstellungen, aber mit aller Aufmerksamkeit und Konzentration, wiederholt er rhythmisch das Gebet Jesu in der Stille – „hesychia“ bedeutet Stille – und mit dieser Art des kontemplativen Gebets ist er durch den im Heiligen Geist innewohnenden Christus mit Gott vereint. Gemäß den Kirchenvätern bringt ein solches Gebet, wird es gläubig im ganzen Leben der Kirche ausgeführt, die Erfahrung des noch ungeschaffenen göttlichen Lichtes und die unaussprechliche Freude der Seele. Das Ziel ist es, den Menschen zum Diener Gottes zu machen.

...so geht es dem Geist, wenn er in seiner Seele Heimat findet, und er fließt über von Wonne und unsagbarer Freude: Das Reich Gottes ist ja in uns

Wenn du ... durch den Geist in das Herz hinabsteigst, dann danke Gott und preise ihn und halte dich einzig und allein an diese Übung. Sie wird dich lehren, was du noch nicht weißt.



... Du darfst nicht müßig werden, während dein Geist im Herzen wohnt. Vielmehr ist deine einzige Tätigkeit und Betrachtung: "Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner!"

Pflege diese Übung weiter, auch wenn dein Geist schon frei geworden ist von Zerstreuung. Mache ihn taub ... für die Einflüsterungen der Feinde und richte dich durch diese Übung täglich empor in Liebe und im Verlangen nach Gott. (Nikephoros der Einsiedler, Über die geistige Nüchternheit und die Bewachung der Gemüter, dtsh. in: M. Dietz – I. Smolitsch, Kleine Philokalie, S. 121-133).

Um die hesychastische Methode des Betens zu üben, ist immer und ohne Ausnahme die Hilfe eines geistlichen Führers vonnöten, man darf diese Methode nicht anwenden, solange man nicht ein Mensch von besonderer Bescheidenheit und Klarheit ist, erfüllt von Weisheit und Frieden. Nutzt man diese Methode ohne Führung oder bescheidene Weisheit, wird man ein spirituelles Desaster erzeugen, denn sie bringt viele Versuchungen mit sich. In den letzten Jahrhunderten wurde diese Methode tatsächlich in so großem Stil missbraucht, dass man sie jetzt weitgehend eingeschränkt hat. Bischof Theophan erzählt, dass zu seiner Zeit die Körperausrichtung und Atemtechniken so gut wie verboten waren, da die Menschen, statt Gottes Geist zu erfahren, nur ihre Lungen ruinierten. (vgl. *The Art of Prayer*, Igumen Chariton, Ed.)

Solche missbräuchlichen und abartigen Anwendungen dieser Methode, die in sich ja eine ganz besondere und höchst lohnende Sache ist, waren bereits im 14. Jahrhundert in Byzanz bekannt, als der Hl. Gregor Palamas diese Tradition verteidigte. Und es gibt sogar Belege aus dem 4. Jahrhundert, die uns zeigen, dass schon damals die Menschen das Gebet auf dumme Weise und zu keinerlei Nutzen gebrauchten, indem sie es reduzierten auf eine „Sache für sich“, wobei sie von seiner Form gefesselt waren, ohne sich für den Zweck zu interessieren. Tatsächlich sind das götzenhafte Interesse an spirituellen Techniken und die angenehmen Vorzüge von „Spiritualität“ und „Mystizismus“ ständige Versuchungen im geistlichen Leben – und die mächtigste Waffe des Teufels. Bischof Theophan nannte derartige Interessen „spirituellen Hedonismus“; Johannes vom Kreuz (16. Jhdt., Spanien) nannte sie „spirituelle Gefräßigkeit“ und „spirituellen Luxus“. Hier als Beispiele einige Ermahnungen verschiedener Herkunft und aus unterschiedlichen Zeiten:

Wer sich unter dem Vorwand, man solle ununterbrochen beten, weigert, mit seinen Händen zu arbeiten, betet in Wirklichkeit gar nicht. Durch Müßiggang ... verstricken diese Leute die Seele in einem Labyrinth von Gedanken ... und machen sie unfähig zum Beten.

Solange du beim Beten nur auf die Körperhaltung achtest und sich dein Geist nur um die äußerliche Schönheit des Tabernakels (d.h. die angemessenen Formen) kümmert, sollst du wissen, dass du noch nicht den Ort des Gebetes gefunden hast und sein gesegneter Weg noch fern von dir ist-

Wisse, dass es inmitten aller geistlichen Freude und Tröstung noch nötiger ist, Gott in Hingabe und Furcht zu dienen. (Hl. Neilos Sinaites [Nilus vom Sinai], 5. Jhdt., Über das Gebet).



Es ist natürlich, dass der Geist das Naheliegende zurückweist und von etwas träumt, was erst kommen soll ... dass er Phantasien und Bilder über Errungenschaften aufbaut, ehe er sie erreicht hat. So ein Mensch ist in großer Gefahr, zu verlieren, was er hat, und in Selbsttäuschung zu verfallen und seines vernünftigen Sinnes beraubt zu werden. Er wird zu einem bloßen Träumer und nicht zu einem, der das ständige Gebet übt (d.h. zu einem Hesychasten). (Hl. Gregorios Sinaites, 14. Jhdt., Über Gebote und Dogmen).

Wenn du dich deiner Übung des ständigen stillen Gebets hingeeben hast in der Hoffnung, bei Gott zu sein, und du siehst ein sinnliches oder geistliches Bild, komme es von innen oder von außen, möge es selbst das Bild Christi, das eines Engels, das eines Heiligen oder irgendein Lichtgebilde sein, lass es nicht in deinen Geist eindringen ... Kümmerge dich nicht um solche Bilder, halten seinen Geist frei von Bildern oder Formen ... , dann deine Seele keinen Schaden nehmen. Es ist oft geschehen, dass derlei Dinge, selbst wenn sie als eine Prüfung von Gott geschickt wurden, bei vielen Schaden angerichtet haben ..., die dann wiederum anderen, die ebenso töricht waren, Schaden zufügten ..., indem sie sie zu Stolz und Eigendünkel verführten.

Denn die Kirchenväter sagen, dass diejenigen, die in richtiger Weise leben und in ihrem Verhalten gegenüber anderen Menschen untadelig sind ..., die Gott mit bedingungslosem Gehorsam und weiser Demut suchen ..., auf immer durch die Gnade Christi vor Schaden bewahrt bleiben werden. (Hl. Gregorius Sinaites, Anweisungen für die Lebensweise der Hesychasten).

Um das Gebet Jesu außerhalb der hesychastischen Methode für das ständige Gebet zu nutzen, wiederholt man das Gebet ständig und ununterbrochen, auch ohne die Einstellung bestimmter Körperhaltungen oder Atemtechniken. Auf diese Weise wird es vom Hl. Gregor Palamas in seinem kurzen Diskurs gelehrt, in dem er darüber spricht, dass ständiges geistiges Gebet die Pflicht aller Christen sei. Jeder kann es tun, unabhängig von seiner Beschäftigung oder seiner Lebenslage. Dies wird auch im „Weg des Pilgers“ angeführt.

Ziel und Ergebnisse dieser Gebetsmethode sind praktisch die eines jeden Gebets: dass der Mensch ständig mit Gott vereint sei, in nie endendem Bewusstsein, dass Er präsent ist, und die ständige Anrufung Seines Namens, auf dass man Ihm und allen Menschen immer mit den Tugenden Christi und den Früchten des Heiligen Geistes diene.

Die dritte Methode, das Gebet Jesu zu verwenden, besteht darin, es immer bereit zu haben für die Momente der Versuchung. Auf diese Weise, wie der Hl. Johannes Klimax sagte, kann man „seine Feinde, d.h. die Versuchungen, mit dem Namen Jesu vertreiben. Denn auf Himmel und Erden gibt es keine stärkere Waffe.“ (*Scala Paradisi, Stufe 21*) Diese Methode wirkt am besten, wenn man sich im Gebet ohne Unterlass übt, indem man „jedem Atemzug eine schlichte Anrufung des Namen Jesu“ (*Evagrius Pontikos*) beifügt. Wenn man das ständige „Gebet des Herzens“ übt und dann die Versuchungen zur Sünde ins Herz treten, treffen sie auf das Gebet und werden durch die Gnade Gottes abgewehrt.

Der Mensch kann in dieser Welt nicht leben, ohne versucht zu werden. Wenn die Versuchung über einen kommt, gibt es nur drei mögliche Konsequenzen. Entweder ergibt sich der Mensch sofort der Versuchung und der Sünde, oder er versucht, sich durch seine Willenskraft von der Versuchung zu befreien und wird letztendlich nach großer Qual und



Mühe überwältigt. Oder aber er wehrt die Versuchung durch Christi Macht in seinem Herzen ab, die nur durch Gebet vorhanden ist. Das bedeutet nicht, dass der Mensch die Versuchung „wegbetet“. Oder dass Gott auf wundersame Weise hinabsteigt und ihn erlöst. Es meint eher, dass die Seele so von Gnade und Kraft erfüllt ist, dass die Versuchungen gar keine Wirkung haben. In diesem Sinne hat der Apostel Johannes geschrieben: „Jeder, der in ihm bleibt, sündigt nicht“ (1 Joh 3,6).

Wer die Sünde tut, stammt vom Teufel; denn der Teufel sündigt von Anfang an. Der Sohn Gottes aber ist erschienen, um die Werke des Teufels zu zerstören. Jeder, der von Gott stammt, tut keine Sünde, weil Gottes Same in ihm bleibt. Er kann nicht sündigen, weil er von Gott stammt. Daran kann man die Kinder Gottes und die Kinder des Teufels erkennen: Jeder, der die Gerechtigkeit nicht tut und seinen Bruder nicht liebt, ist nicht aus Gott (1 Joh 3,8-10).

Man wird zum Kind Gottes, geboren durch Gott in die Kirche durch die Taufe. Man setzt sein Leben als Kind Gottes fort und meidet die Sünde durch ständiges Gebet: das Gedenken an Gott, das Fortbestehen in Ihm, das ununterbrochene Gebet zu Ihm in der Seele. Die dritte Art, das Gebet Jesu zu gebrauchen, hat, wie die ersten beiden, das Ziel, dass der Mensch nicht sündigt.

Liturgische Gebete sind nicht einfach die Gebete einzelner Christen, die zu einem großen Gebet vermischt werden. Es ist ein gemeinsamer „Gebetsdienst“ vieler Personen zusammen. Es ist eher ein offizielles Kirchengebet, das gemeinsam gesprochen wird; das Gebet Christi in der Kirche, der seinen „Leib“ dem Vater im Heiligen Geist darbringt. Es ist die Teilnahme der Kirche an Christi ständigem Gebet in der Anwesenheit Gottes im Himmelreich. (siehe Hebr 7,24-25; 9,24) Das Modell für liturgische Gebete befindet sich im Buch der Offenbarung, nicht in den Geschehnissen des Evangeliums in Jerusalem oder Galiläa.

In der orthodoxen Kirche gibt es keine Tradition des gemeinsamen Gebetes, die nicht auch liturgisch ist. Einige sehen das als Mangel an, aber höchstwahrscheinlich begründet sich dies aus der Lehre Christi, dass das individuelle Gebet „im Verborgenen“ stattfinden soll. (Mt 6,5-6) Das schützt vor leerer Wiederholung und dem Ausdruck persönlicher Bitten, die für andere ohne Bedeutung sind. Es schützt außerdem davor, der Oberflächlichkeit und Seichtigkeit derjenigen unterworfen zu sein, die, statt zu beten, lieber Meinungen und Sehnsüchte ihres eigenen Geistes und Herzens ausdrücken.

Nimmt jemand am liturgischen Gebet teil, so kann er das nur wirksam tun, wenn er auch alleine, zu Hause, in seinem eigenen Herzen und Geist betet. Wer „ohne Unterlass“ betet, ist derjenige, der im liturgischen Gebet am meisten beiträgt und auch mitnehmen kann.

Wenn man am liturgischen Gebet der Kirche teilnimmt, sollte man nichts unversucht lassen, um sich mit allen Mitgliedern der Versammlung zu vereinen. Man sollte in der Kirche nicht „seine eigenen Gebete sprechen“, sondern „mit der Kirche“ beten. Das soll nicht heißen, dass man seine eigenen Nöte und Wünsche vergisst, entfremdet von sich selbst und reduziert auf eine Stimme in der Menge. Nein, es soll vielmehr bedeuten, dass man seine Person, seine Nöte und Wünsche, ja sein ganzes Leben mit den Anwesenden vereinen soll, mit der Kirche auf der ganzen Welt, mit den Engeln und Heiligen, ja mit



Christus selbst in der großen „göttlichen“ und „himmlischen Liturgie“ der ganzen Schöpfung vor Gott.

Praktisch gesehen bedeutet das, dass derjenige, der an liturgischen Gebeten teilnimmt, sein ganzes Sein, seinen Geist und sein Herz, in jedes Gebet, jede Bitte und liturgische Handlung einbringen soll, so dass es in ihm selbst lebendig wird. Wenn dies alle tun, werden die liturgischen Ausrufe aufrichtig und wahr und die Versammlung wird als ein Leib mit „einem Mund, einem Geist und einem Herzen“ Gott verherrlichen.

Meditation unterscheidet sich vom Gebet, selbst vom stillen, denn in der Meditation denkt man an Gott und stellt Betrachtungen über sein Wort und seine Werke an.

Meditation beginnt normalerweise mit dem Lesen der Heiligen Schrift, dem Wort Gottes. Dies nennt man in der geistlichen Tradition „lectio divina“. Es bedeutet das langsame und aufmerksame Lesen der Bibel oder auch der Schriften eines Kirchenvaters oder Heiligen, nicht um Information zu erhalten, sondern um zur Gemeinschaft mit Gott zu gelangen.

Solch meditatives Lesen mag von der Art sein, dass der Mensch versucht, mit der Kraft seiner Gedanken und seiner Vorstellungskraft in das Ereignis einzutreten, von dem er liest, um ein zeitweiliger Teilnehmer daran zu sein. Es kann aber auch von der Art sein, dass der Mensch eher liest und in Stille zuhört, ohne sich etwas vorzustellen oder rational zu denken, damit das Wort Gottes in seinen Geist und sein Herz eintritt, um dort zu bleiben und zur festgesetzten Zeit seine Frucht zu tragen.

Aus diesem Grund existiert auch die Psalmodie, allein oder auch in der versammelten Kirchengemeinde. Beim Lesen oder Singen von Psalmen versucht der Mensch nicht, über jedes Wort und jeden Satz nachzudenken. Viel mehr schaltet er alles logische Denken ab, öffnet sein Herz für den Herrn, „vereint Geist und Stimme“ (*Hl. Benedikt*) und lässt es zu, dass das Wort Gottes in ihn fährt, um in seiner Seele mit den Früchten des Heiligen Geistes zu blühen. Dies ist auch bei kirchlicher Hymnologie der Fall. Man singt zur Ehre Gottes und zur Erbauung und Erweiterung der Seele durch die Kontemplation des Herrn in seinen Worten und Werken der Erlösung, und zwar weit über die persönliche Unterrichtung hinaus. Diese Art der Meditation wird vor allem in Zeiten der Niedergeschlagenheit empfohlen.

Es gibt außerdem eine Art von Meditation und Kontemplation, die vollständig in der Stille ausgeführt wird, ohne jegliche Worte, Bilder oder gedankliche Aktivität, nicht einmal Psalmodie. Der Mensch sitzt vollkommen im Stillen, oft von heiligen Ikonen umgeben, entleert seinen Geist von allen Gedanken, Vorstellungen und Sehnsüchten, hört in der Stille auf Gott, die göttliche „Sprache vom Reich Gottes“ (*Hl. Isaak der Syrer*). Für jemanden, der das „ständige Gebet“ praktiziert, wird diese Methode das „Gebet in Stille“ sein, mit der „sprudelnden Quelle“ des Gebetes Jesu als ihrer einzigen Grundlage. In solcher Art des kontemplativen Gebets und andächtiger Betrachtung wird der Geist des Menschen eins mit dem Geist Gottes (vgl. *1 Kor 6,17*)

Im Leben eines orthodoxen Christen ist Spiritualität von höchster Bedeutung. Der orthodoxe Christ ist aufgerufen, sowohl den Gebets- und Kontemplationslehren der



Heiligen Schrift wie auch der Kirchenväter zu folgen. Daher ist jeder aufgerufen, sein Leben als Oblate Christus und der Kirche darzubringen und voll am Leben der Kirche teilzunehmen.

Diese Teilnahme beginnt schon in jungen Jahren, wenn der orthodoxe Glaube wie ein Schatz von einer Generation zur nächsten weitergegeben wird. Die kleine Familien- oder Hauskirche ist der Ort, wo alles beginnt. Eine orthodoxe Familie beginnt jeden Tag gemeinsam im Gebet, wo sie die Namen Gottes verherrlicht und für das Geschenk des Lebens dankt. Das Lesen aus der Schrift kann auch Teil des Morgengebets in der Familie sein. Den Tag hindurch betet ein Orthodoxer aus verschiedenen Anlässen zu Gott: Zu Beginn und am Ende einer Mahlzeit, vor Beginn und nach der Beendigung der Arbeit oder um für eine Gebetserhörung zu danken. Auch am Ende des Tages steht das Gebet, normalerweise von der Familie gemeinsam gesprochen. Es wird Gott gedankt für alle guten Dinge und um Vergebung gebeten für die eigenen Missetaten und Sünden.

In der orthodoxen Kirchentradition ist das Kloster ein Ort außerhalb dieser Welt, wo diejenigen, die ihr Leben für Christus aufgegeben haben, ständig für die Rettung der Welt beten. Die Mönche leben wie Engel ein Leben voll von Gebet und Kontemplation. Die Frage, die dabei aufkommt, ist: Ist es für einen Laien überhaupt möglich, ebenfalls ein derartiges Leben zu führen?

Die Antwort ist: Ja, natürlich, wenn auch auf eine sehr andere Art und Weise. Die Familie ist in der Tat die Heimstätte der monastischen Kirche, wo sich die Gemeinschaft versammelt, um Dankgebete und Bitten um den Segen Gottes darzubringen. Es ist das Haus, das zu einer eigenen kleinen monastischen Gemeinschaft - der Familie - wird, die in Gebet und Kontemplation zu vorgegebenen Tageszeiten vereint ist. Möglich wird dies grundsätzlich durch die Liturgie.

Der „Ordo“ oder das „Typikon“ der orthodoxen Liturgie hat sich über Jahrhunderte entwickelt und immer mehr von der monastischen Tradition übernommen. Heute gibt es keinen nennenswerten Unterschied mehr zwischen den Liturgien von Klöstern und Gemeinden. Der Gottesdienst ist derselbe, mit denselben Gebeten und Gesängen. In den meisten Fällen ist sogar die Melodie gleich. Diese Entwicklung zeigt also, wie sehr die Kirche als ganze an der monastischen Tradition haftet, im Vertrauen auf die Erfahrung der Mönche im spirituellen Leben – als Beispiel für alle Christen.

Und wer Häuser oder Brüder oder Schwestern oder Vater oder Mutter oder Kinder oder Äcker verlässt um meines Namens willen, wird dafür das Hundertfache erhalten und das ewige Leben gewinnen (Mt. 19,29).

Der orthodoxe Christ ist aufgerufen, sein eigenes Leben zu opfern, das Kreuz auf sich zu nehmen und Christus zu folgen. Das mag nur durch die Gnade Gottes möglich sein und durch ein spirituelles Leben in Gemeinschaft. Der orthodoxe Christ sollte daher Oblate werden, für die Kirche – den Leib Christi. Durch dieses Oblatentum werden - wie der Hl. Cyprian von Karthago sagte - alle Christen wie kleinste Partikel im Weizenmehl vom Wasser des Heiligen Geistes vereint, um das eucharistische Brot des Lebens, den wahren Leib Gottes, zu formen, um so ein Teil von Gott zu werden und die wahre Schau seiner unbeschreiblichen Schönheit und Heiligkeit zu gewinnen.