

## Zur hesychastischen Übung

— Übersetzung des griechischen Texts des Kallistos Telikoudes aus der Philokalia<sup>1)</sup>

Eiji Hisamatsu

Es ist unmöglich, ohne Hesychia zu bereuen. Es ist auch unmöglich, ohne Anachoresis irgendwie die Reinheit zu berühren. Während man mit Menschen umgeht und sie sieht, kann man den Umgang mit Gott und seine Theoria nicht würdigen. Deswegen ist es denen, die nachdenken, möglich, ihre eigenen Schlechtigkeiten zu bereuen, sich von den Leidenschaften zu reinigen, und den Umgang mit Gott und seine Theoria zu erlangen und zu genießen. Das ist das Ziel und Zweck derer, die nach Gott ihr Leben führen, und ein Angeld – sozusagen – der ewigen Erbe Gottes; mit allen Mittel verfolgen sie die Hesychia und halten es für erforderlich, sich zurückzuziehen und die Menschen zu fliehen, mit der Verpflichtung von allem, was für die Seele bestimmt ist. Und hier gibt es bereits für sie das Prinzip, nämlich die Trauer, den Selbstvorwurf und die Selbsablehnung in Hesychia, um dadurch noch reiner zu werden. Das Wachen, das Stehenbleiben, die Abstinenz und die Anstrengung des Körpers, deren Ziel im allgemeinen die Tränen ist, die von den Augen derer, die nach ihrer Niedrichkeit bewußt sind, ausfließen, sind für diejenigen, die sich doch wohl im Reuegefühl des Herzens an die Reinheit halten, die durch die Praxis so zu ihr gelangen, bestimmt. In diesen (Menschen) ist das Ziel ferner die Beruhigung der Gedanken, so wie in jenen (Menschen), wie wir gesagt haben, die Vergießung der Tränen ist. Und von hier an fängt der Geist damit an, in eigentümlicher Weise, die Natur der Existierenden genau zu erfor-

1) Fundort: Philokalia IV, 368-372. Kallistos Telikoudes wird bekannt, in der zweiten Hälfte des 14 Jahrhunderts gelebt zu haben.

schen, sich mit der Art und Weise Gottes zu befaßen, die göttlichen Gedanken zu begreifen, sich als Werk der Kraft, der Weisheit, der Ehre, der Güte und der sonstigen allen Dingen, die über Gott betrachtet werden, zu zeigen und zu den Geheimnis der Schrift fortzuschreiten. Und der Geist kostet die außerordentlichen Guten und genießt die überirdischen Schönheiten, und der Platz der Liebe Gottes setzt sich fest. So wird er von der Liebe gefangen und er jubelt darüber, daß er das Ziel der Tugenden, also die Liebe zum Demiurgos vom Ganzen erreicht hat. Inzwischen erleidet oder fürchtet der Geist keinen Irrtum, sondern nur Abweichungen, sündhafte Anstöße und schmachvolle Bewegung aus vielfachen Gründen, da er für Veränderung anfällig ist, wobei er, sich von der Verzweiflung entfernend, sich selbst wiedergewinnen muß. mit den Flügeln der Hoffnung zur Göttlichen der Menschenliebe aufsteigend, sich mit den Tränen, mit dem Gebet und mit den anderen befohlenen Guten beschäftigt, wo möglich, in Betracht der Gottheit der Liebe, und sich am Paradies erfreut; er sieht nichts mehr, keine Form, keine Größe, keine Gestalt, kurz gesagt, nichts außer den Tränen, der Ruhe der Gedanken und der Liebe Gottes. Denn in ihnen wird die Irrtumslosigkeit bewahrt und die Erlösung der Seele, die bescheiden denkt, nüchtern ist, und in Jesus Christus unseres Herrn betet, wird eingeräumt.

Setz dich nieder in deinem Kellion und dein Geist soll in Demut die Zuversicht auf Gott haben. Er soll sowohl die von seiner Unbedeutendheit und Wertlosigkeit stammende Demut, als auch die Zuversicht wegen der grenzenlosen Liebe Gottes und seiner Langmut, die er für den Menschen besitzt, haben. Auf diese Weise wird die Seele zur Ehre Gottes herbeigeführt, auch wenn sie sich ihrer Sündhaftigkeit bewußt ist, aber gleichwohl das Vertrauen zur Menschenliebe Gottes hat und sich davon abhängig macht. Darum befiehlt der heilige Paulus und sagt: Laßt uns mit Zuversicht zum Thron der Gnade hintreten (Heb. 4,16). Denn die Zuversicht auf Gott ist wirklich eine Art Auge des Gebetes oder ein Flügel oder ein fremdartiger Zustand. Nimm an, daß man Gott vertraut, nicht weil man selber gut ist, sondern weil man mit

dem Gedanken an die unsagbare Menschenliebe, die Liebe und die Langmut Gottes in die göttliche Hoffnung ermutigt wird. Bete also mit einem freimütigen Benehmen in demütigen Gedanken, sich von gütigen Hoffnungen ernährend, in Gott gemäß der bestimmten Form, wie gesprochen wird, in Christus Jesu unseren Herrn. Du sollst das, was den Körper entspannt und den Geist von der Zerstreung befreit, sorgfältig einleiten: das sind mäßiges Essen, leichtes Trinken, weniger Schlaf, Stehenbleiben nach Vermögen und Kniebeugen nach Möglichkeit in der demütigen Form, sowie einfaches Gewand, wenigstes notwendiges Wort, Schlafen auf dem Boden und sonst alles, was den Körper teilweise anstrengt. Zusammen mit diesen Dingen muß man alles, wodurch der Geist erwacht und ihm bei der Vereinigung mit Gott hilft, einleiten. Das sind die Lektüre der heiligen Schrift und der heiligen Ausleger der Schrift – jedoch eher mäßig – sorgfältiges Psalmodieren, Meditation über die Worte in den Bibelstellen, über die im Geschöpf betrachteten Wunder, und das Gebet mit den Lippen, bis es die heilige Gnade des Geistes deutlich vom Herzen wirken läßt. Denn es geht dann um ein anderes Fest und die Zeit einer anderen festlichen Rede, die nicht von den Lippen gehalten, sondern vom Herzen im Geiste bewirkt wird. Erstrebe nun gerade diese folgendermaßen: Beuge dein Knie so oft du kannst, und so bete sitzend. Wenn du des Gebetes müde wirst, fange mit der Lektüre an, wie gesagt, und kehre wieder zum Gebet zurück. Wenn du abermals vom Gebet müde wirst, so stehe aufrecht zu einem bestimmten Psalmodieren und dann kehre sofort zum Gebet zurück. Wenn du immer noch müde wirst, so beschäftige dich mäßig mit der vorhergesagten Meditation und dann halte dich wieder ans Gebet. Gebrauche ein kurzes Handwerk, um die Trägheit zu vermeiden, wie du von den Vätern gehört hast, du Heiliger! Bei allen Tätigkeiten, denen du dich stet nach Gott vom Morgen bis Morgen widmest, soll das Beten vorangehen. Die anderen Dinge, die erwähnt werden, sollen aber bei der Müdigkeit vom Gebet gefordert werden. Aber wenn die Barmherzigkeit der Seele zu Hilfe kommt, die Gnade des Heiligen Geistes das Gebet vom Herzen überlaufen läßt und der Nous sich nur dem Gebet

und der Theoria widmet, genießt er, von allen Dingen entfremdend, das Paradies der göttlichen Liebe.

Das Gebet hat die Kraft aller guten Werke. Es erzeugt die Tränen der Reue. Es wird auf die höchste Stufe in die Ruhe der Gedanken gebracht und wünscht, daß es sich nur Gott als die höchste Ruhe denkt. Es ist die Erzeugerin der Liebe zu Gott. Nur das Gebet reinigt die Gedanken der Seele, indem es sich Gott als Erzeuger der Reinigung von den Engeln vorstellt. Es erhält die Sehnsucht der Seele nach Gott rein. Es verbindet alle Wünsche mit Gott, indem es sich an Gott, der nicht zu messen, außerordentlich gut ist, und eigentümlich schön ist, anschließt und sich mit ihm unterhält. Es besänftigt den Ärger, insofern es sich unterwürft, und es bittet Gott und ruft ihn an und erniedrigt die Seele während des Flehens zu Gott. Denn niemand, der bittet und anruft, trägt undemütige oder ärgerliche Gedanken. Deswegen wird es kurz gesagt, daß das heilige Gebet alle Kräfte und alle Wirkungen der Seele, sowohl praktische als auch geistige, reinigt und wieder herstellt. Besonders erlangt es dabei die Theoria Gottes und die damit verbundene göttliche Liebe in der ruhevollen Lebensweise und Lebensführung nach dem, was vorher erwähnt wird. Von dessen Zustand des Herzens fließen die Tränen heraus, und dabei soll dein Gedanke wahrnehmen und bemerken, daß er während des Gebetes ohne Störung durch die Einatmung der Nase in dir zurückgeht; und er soll nach Vermögen dabeibleiben. Denn das ist sehr nützlich, veranlaßt die unaufhörlichen, vielen Tränen, zerstört die Gefangenschaft des Geistes und bewahrt den geistigen Frieden. Das ist ein Hilfsmittel des Gebetes und behilflich dabei, das Herzensgebet mit Gott zu finden, mit der Gnade des lebensspendenden Heiligen Geistes in Christus Jesu unserem Herrn.

Du, der Betrachter und Beschauer und Genießer der Geheimnisse, muß erkennen, so wie es zwei, Gott und Menschen, gebe, so gebe es in der Folge auch zwei, nämlich die Trauer und infolgedessen die Tränen – ob du nach Arten nennen willst oder nach Aussehen nennen willst. Die beiden unterscheiden sich voneinander in vielen Punkten, wenn auch die beiden schön und von Gott gegeben sind, und die göttlichen

Gefälligkeit und das dementsprechende Erbe bewirkt. Sie haben nämlich als Anfangspunkt die göttliche Furcht und die Traurigkeit, aber haben die göttliche Liebe und Gott. Die Trauer bringt zwar nicht so große Freude, die Tränen aber bringen eine große, außergewöhnliche Freude. Die Trauer gehört zunächst zu den Anfängern, die Tränen aber zu denen, die durch die Gnade zur Vollkommenheit gelangt sind.

Fünf Tätigkeiten gehören zur Hesychia: Das Gebet, als immerwährendes Gedenken an Jesus, das durch die Atmung ohne jegliche Gedanken im Herzen eingeführt wird, und das durch die umfassende Abstinenz, ich sage, vom Magen, vom Schlaf und von den anderen Wahrnehmungen, in deinem Kellion in Demut gelingen wird. Die teilweise Psalmodie, sowie die Lektüre der göttlichen Evangelien, der göttlichen Väter und der Kapitel über das Gebet, besonders vom Neuen Theologen, von Hesychios, und von Nikephoros, die Meditation über das Urteil Gottes bzw. über das Gedenken an den Tod und gleicher Dinge, und die kleine Handarbeit. Obwohl die Praxis eine Stärke hat, wieder das Zurückkehren zum Gebet bis sich der Geist daran gewöhnt hat, die Zerstreuung zu beseitigen mit dem Gedenken an den Herrn und mit der unaufhörlichen Neigung zur Anstrengung des Herzens. Das ist die Tätigkeit der mönchischen Anfänger, die in der Hesychia leben wollen. Er darf aber nicht ständig aus seinem Kellion gehen. Er soll es vermeiden, Umgang mit allen zu haben und sie zu schauen, wenn keine große Notwendigkeit dazu besteht. Und wenn es schon sein muß, dann mit Aufmerksamkeit und mit Vorsicht und lieber selten, weil dies nicht nur bei den Anfängern, sondern freilich auch bei den Fortgeschrittenen eine Zerstreuung heraufbeschwört.

Das mit Aufmerksamkeit geschene selbe Gebet, natürlich ohne Gedanken an irgendetwas: einerseits durch die Anrufung "Herr, Jesus Christus, Sohn Gottes", wobei sich der Nous auf denselben Herrn richtet, der immateriell und unaussprechlich gänzlich erwähnt wird, und andererseits durch die "erbarme dich meiner", wobei er sich nach sich selbst richtet, weil er nicht aushält, nicht für sich selbst zu beten. Wer zur Liebe fortgeschritten ist, richtet sich aus Erfahrung persönlich

auf den Herrn selbst. Dann, bei dem zweiten Anruf, erhält das Gebet die volle Sicherheit. Daher treten die Väter auf, die nicht immer das vollständige Gebet überliefern. Der eine (überliefert) das vollständige, wie Chrysostomos, der andere "den Herrn Jesus", wie Paulus, der "im Heiligen Geiste" hinzufügt (I Kor 12,3), das heist, wenn das Herz die Energie des Heiligen Geistes empfängt, durch die es betet. Das gehört zu den Fortgeschrittenen, wenn auch sie zur Spitze noch nicht gelangen. Das ist Erleuchtung. Der Klimakos sagt: "Mit dem Namen Jesu peitsche die Feinde" und "Das Gedenken an Jesus soll mit deiner Atmung verbunden sein" und er fügt nichts anderes hinzu. Es ist sogar den Anfängern erlaubt, bald mit den ganzen Worten des Gebetes, bald mit einem Teil davon nach dem Nous zu beten, wie gesagt, allerdings soll sie nicht ständig abwechseln, damit der Nous dadurch nicht Zerstreuung erleidet. Durch die Beibehaltung der erwähnten Methode des reinen Gebetes, – wenn auch es freilich wegen der Hindernisse, die ihm in den Weg treten, und wegen der Gedanken nicht ganz rein ist, – geht der Kämpfer in der Gewohnheit, ohne Zwang zu beten, indem der Geist im Herzen dabeibleibt – ohne durch die Einatmung mit Gewalt eingeführt zu werden und wieder abrupt herauszuspringen – und er bei sich selbst diese Methode beibehält und betet. Und das wird nämlich "Gebet des Herzens" genannt. Beim Gebet beginnt die Wärme im Herzen, die das wegtreibt, was sonst verhindert, ein vollkommen reines Gebet zustande zu bringen, und so betet der dabeibleibende Nous unbehindert im Herzen. Während des Gebetes mit solcher Wärme wird im Herzen die Liebe zum erwähnten Herrn Jesus erzeugt, von der an die süßen Tränen, so viel wie möglich, wegen der Sehnsucht nach dem erwähnten Jesus abfließen.

Damit man dieser Dinge und aller der darauffolgenden Dinge würdig wird – es gibt nun keine Zeit darüber zu sprechen – muß man danach streben, wie gesagt, die Furcht Gottes vor Augen zusammen mit dem Gedenken an Jesus im Herzen, aber nicht einfach außerhalb des Herzens, zu haben, um auf diese Weise nicht nur der schlimmen Taten, sondern auch der leidenschaftlichen Gedanken auszuweichen,

und Fortschritte darin zu machen, die Überzeugung von der Liebe Gottes zu ihm weiter zu haben. Nur soll er keine Erscheinung von ihm suchen, um nicht den zu empfangen, der die Finsternis ist und sich verstellt, als ob er Licht wäre. Wenn sein nicht suchender Nous ein Licht sieht, soll er es weder auf sich nehmen noch zunichte machen, sondern er soll den, der Kraft hat, bitten, ihn zu lehren, und die Wahrheit erlernen. Und wenn er wirklich den, der lehren wird, findet, hat er solche Kenntnis nicht nur aus der heiligen Schrift, sondern auch er selbst empfängt glücklicherweise die Erleuchtung, Dank sei Gott. Sonst ist es besser, die Lichterscheinung nicht auf sich zu nehmen, sondern, sich selbst der Theoria nicht für würdig haltend, in Demut zu Gott zu flüchten, wie wir aus der Tätigkeit der Väter gelernt haben. Wenn auch sie sich in ihren anderen Schriften über die Zeichen der irrtumfreien und irrtümlichen Erleuchtung äußern, so wirst du darüber auf Zeit hören, so wie du aber durch der lebenden Stimme alles, was erwähnt worden ist, gehört hast. Es gibt nun dafür keine Zeit. Hier muß man vielmehr mit den anderen und von den anderen lernen; so wie derjenige, der den Pfeilschuß lernen will, ohne Merkmal den Bogen nicht spannt, so soll derjenige, der den Hesychnasmus lernen will, ein Merkmal, daß das Herz stets mild ist, haben, indem er in niemanden verirrt oder verirrt wird, wenn sein Wort noch nicht über Frömmigkeit ist. Das könnte wohl leicht gelingen, indem er sich von allen Dingen entfernt und zugleich meistens schweigt. Wenn es irgendwann geschieht, daß du sogleich Buße tust, dir Selbstvorwürfe machst, um in dir in Ordnung zu kommen, damit du, der du es für fundamental hältst, Jesus in Ruhe und mit reinem Gewißen anzurufen und so, wie gesagt, seine göttliche Gnade, die in der Seele ruht, während du Fortschritte machst, haben wirst. Und nicht nur das, sondern auch sie befreit die Seele vollkommen von den Dämonen, die sie kurz beunruhigen, und von der Leidenschaft, und erfüllt sie mit einer unsagbaren Freude. Und wem auch die Dämonen wiederum belästigen, haben sie keine Wirkung, denn die Seele weder hängt mit ihnen zusammen noch die daraus stammende Freude. Denn das ganze Verlangen eines solchen

Menschen ist bis zum Herrn ausgedehnt, der seine Gnade gibt. Er wird angegriffen, insofern der Herr ihm es überläßt, aber er verläßt ihn nicht. Warum? Damit sein Nons nicht hochmütig wird, wodurch er das Gut findet. Aber derjenige, der angegriffen wird, nimmt immer die Demut auf sich, bloß durch welche er nicht nur die überwältigenden Angreifer besiegt, sondern auch der größeren Geschenke gewürdigt wird. Seien wir auch deren würdig durch Christus, der sich selbst für uns erniedrigt hat, und denen, die demütig sind, seine Gnade reichlich schenkt, jetzt und alle Zeit und von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.