

Kapitel 1

Wenn jemand einen wohlriechenden Duft zubereiten will, dann muss er, wie es in der Schrift steht, Weihrauch, Zimt, Onyx und Myrrhe nehmen und sie zu gleichen Teilen mischen. Diese Mischung versinnbildlicht die 4fache Zahl der Tugenden. Sind sie alle da und richtig proportioniert, dann kann der Geist nicht auf Abwege geraten.

Kapitel 2

Jene Seele, die durch die Fülle der Tugenden gereinigt ist, macht den Menschen unerschütterlich gleichmütig und hilft ihm so, in jenen Zustand zu kommen, den er ersehnt.

Kapitel 3

Das Gebet ist ein andauernder inniger Umgang des Menschen mit Gott. Welchen Seelenzustand braucht dann der Mensch, damit er, ohne schwach zu werden, sich an seinem Herrn ausrichte und unmittelbar mit ihm verkehre?

Kapitel 4

Wenn schon Moses sich dem brennenden Dornbusch so lange nicht nähern konnte, bis er seine Schuhe ausgezogen hatte, warum solltest du dich dann nicht erst von jedem deiner durch Leidenschaft verursachten Gedanken lösen, damit du dem einen dich nähern kannst, der jenseits aller Gedanken und Begriffe ist?

Kapitel 5

Bete zunächst um die Gabe der Tränen, damit dein Schmerz den dir angeborenen Wildwuchs etwas verringere. Hast du dann deine Sünden vor dem Herrn bekannt, wird er dir vergeben.

Kapitel 6

Betest du nämlich unter Tränen, wird dein Gebet Erhörung finden. Es gibt nichts, worüber sich der Höchste mehr freut, als über mit Tränen vorgetragene Bitten.

Kapitel 7

Auch wenn du beim Gebet Ströme von Tränen vergießt, brauchst du dich nicht für besser zu halten als andere. Bei deinem Gebet hast du nämlich lediglich die Hilfe erfahren, die du brauchst, um bereitwillig deine Sünden bekennen zu können und das Wohlwollen des Herrn zu gewinnen.

Kapitel 8

Lass also nicht zu, dass sich das Mittel gegen die Leidenschaften selbst in Leidenschaft verwandle, damit du den einen, der dir solche Gnade erwiesen hat, nicht noch mehr herausforderst. Viele sind schon deswegen in die Irre gegangen. Sie haben nämlich den Grund für ihre Tränen aus den Augen verloren, selbst dann wussten sie ihn nicht mehr, als sie wegen ihrer Sünden weinten.

Kapitel 9

Gib dich also entschlossen ganz dem Gebete hin. Achte dabei weder auf Sorgen noch auf andere Gedanken, die in dir aufsteigen, während du betest. Alles, was sie bei dir erreichen können, ist, dich zu stören und dich zu beunruhigen, um schließlich deine entschlossene Zielgerichtetheit ins Wanken zu bringen.

Kapitel 10

Sehen die Dämonen, dass du voll Eifer beim Gebet bist, werden sie versuchen, deine Aufmerksamkeit auf bestimmte Dinge abzulenken, die sie dir als sehr wichtig erscheinen lassen. Nur wenig später hetzen sie dein Erinnerungsvermögen und deinen Verstand auf, sich mit diesen Dingen zu beschäftigen. Erreichst du aber nicht, was du suchst, wirst du traurig und mutlos werden.

Kapitel 11

Während du betest, lass deinen Geist ganz taub und still werden, dann erst wirst du wirklich beten können.

Kapitel 12

Wenn du dich Versuchungen ausgesetzt siehst, oder wenn du reizbar wirst, weil dir widersprochen wird, oder weil dir jemand widersteht, verspürst du den Drang in dir, jemanden auszuschimpfen, dann ist es Zeit, dich des Urteils zu erinnern, das über solche Verhaltensweisen gesprochen ist, und dich dem Gebete zuzuwenden. Du wirst dann merken, wie plötzlich diese unordentlichen Regungen verschwinden.

Kapitel 13

Solltest du dich auf irgendeine Weise an einem Menschen, der dir Unrecht getan hat, rächen wollen, so wisse, dass dir das bei deinem Gebet zum Hindernis werden wird.

Kapitel 14

Das Gebet ist die wundervolle Blüte der Demut und Milde.

Kapitel 15

Das Gebet ist die Frucht der Freude und Danksagung.

Kapitel 16

Das Gebet vertreibt die Traurigkeit und die Mutlosigkeit.

Kapitel 17

Geh, verkaufe, was du hast und gib das Geld den Armen, nimm dein Kreuz auf dich, damit du, ohne abgelenkt zu werden, beten kannst.

Kapitel 18

Wenn du richtig beten willst, dann verleugne dich selbst zu jeder Stunde. Verhalte dich wie ein weiser Mensch, lerne und arbeite hart, damit du um des Gebetes willen viel zu ertragen lernst.

Kapitel 19

Liebst du die Wahrheit über alles und erträgst darum jegliche Mühe, dann wirst du beim Gebet ihre reifen Früchte ernten.

Kapitel 20

Möchtest du beten, wie es richtig ist, dann sei für niemanden Grund zur Traurigkeit, sonst nämlich mühst du dich umsonst.

Kapitel 21

„Lass deine Gabe vor dem Altar, gehe und versöhne dich erst mit deinem Bruder“, (...) dann wirst du ungestört beten können. Groll nämlich trübt den Geist des Menschen, der betet, und wirft einen Schatten über sein Gebet.

Kapitel 22

Der Mensch, der Kränkungen und Verstimmungen nicht vergessen kann und trotzdem zu beten versucht, gleicht einem Menschen, der aus einer Quelle Wasser schöpft und es in ein Fass voller Löcher gießt.

Kapitel 23

Verstehst du dich in Geduld zu üben, dann weißt du auch mit Freude zu beten.

Kapitel 24

Betest du, dann steigen häufig Gedanken in dir auf, die es gerechtfertigt erscheinen lassen, dass du ärgerlich wirst. Doch Ärger gegen deinen Mitmenschen ist völlig ungerechtfertigt. Wenn du es nur versuchst, dann kannst du die Angelegenheit klären, ohne ärgerlich zu werden. Versuche alles, damit du einen Ausbruch deines Ärgers vermeidest.

Kapitel 25

Sei auf der Hut, damit du nicht selbst schwer erkrankst, während du anderen hilfst. Das nämlich würde deinem Beten schweren Schaden zufügen.

Kapitel 26

Zügelst du deinen Zorn, wird er auch dich nicht treffen und nach und nach wirst du so geläutert sein, dass Überheblichkeit dir nichts mehr anhaben kann. Du wirst außerdem zu jenen zählen, die wirklich zu beten vermögen.

Kapitel 27

Bist du nun gegen den Zorn widerstandsfähig geworden, pass auf, dass dich kein anderes starkes Begehren übermanne. Diese nämlich geben der Flamme deines Zornes nur neue Nahrung, Zorn aber trübt deinen Geist und fügt deinem Beten großen Schaden zu.

Kapitel 28

Beschränke dich beim Beten nicht auf äußere Gesten, sondern übe dich ... auch im inneren Gebet.

Kapitel 29

Manchmal, sobald du dich zum Gebet sammelst, betest du gut und ein andermal scheint dir nichts zu gelingen, obwohl du dich abmühst. Das ist deswegen so, damit du dich noch mehr anstrengst und damit du es, wenn du schließlich angekommen bist, ohne Furcht, es wieder zu verlieren, besitzen kannst.

Kapitel 30

Wenn alle uns beunruhigenden Gedanken augenblicklich verschwinden, tiefer Friede sich in uns ausbreitet und wir so zum reinen Gebet gekommen sind, ist das ein Zeichen, dass ein Engel uns nahe ist. Aber es gibt auch Zeiten, in denen wir sehr unruhig sind und so hart von den verschiedenen Leidenschaften bedrängt werden, dass wir keinen Augenblick zur Ruhe kommen. So lange wir nur nicht aufgeben, uns zu wehren, werden wir aber schließlich gewinnen. Wir brauchen nur hartnäckig genug zu klopfen, dann wird uns schon die Türe geöffnet werden.

Kapitel 31

Ziel deines Gebetes darf nicht die Erfüllung deiner eigenen Wünsche sein, da sie - darüber darfst du dir sicher sein - nicht immer mit dem Willen Gottes übereinstimmen. Bist du dir über diesen Punkt im klaren, dann bete „Dein Wille geschehe“ in mir. In jeder Angelegenheit bitte Gott darum, dir zu gewähren, was für dich gut ist und dir nützt, denn du selbst suchst das nicht so voll und ganz, wie er es tut.

Kapitel 32

Ich habe oft darum gebetet, was für mich gut erschien, und so habe ich immer wieder meine Bitte vorgetragen, um damit den Willen Gottes zu beeinflussen. Ich konnte es einfach nicht seiner Vorsehung überlassen, mir das zu gewähren, was wirklich gut für mich war. Als ich schließlich bekam, worum ich gebeten hatte, war ich enttäuscht darüber, denn das, was ich so hartnäckig für mich erstrebte, entsprach nicht den Vorstellungen, die ich davon hatte.

Kapitel 33

Gibt es etwas Gutes außer Gott? Lasst uns daher alles, was uns Sorgen macht, auf ihn werfen und es wird schon gut werden. Denn darüber dürfen wir sicher sein, von dem, der in sich gut ist, kann nur Gutes kommen.

Kapitel 34

Du solltest nicht so sehr das Ziel verfolgen, sofort Erhörung für deine Bitten zu finden, und dich auch nicht so hartnäckig dabei verhalten. Gott möchte dir vielleicht ein noch größeres Geschenk machen als das, worum du gebeten hast, und möchte damit deine Ausdauer belohnen. Gibt es denn etwas, das besser ist, als ein inniger Umgang mit Gott und höher, als ganz in seiner Gegenwart zu leben? Ein Gebet, das durch nichts mehr abgelenkt wird, ist das Höchste, das der Mensch zu Wege bringt.

Kapitel 35

Das Gebet ist der Aufstieg des Geistes zu Gott.

Kapitel 36

Verlangt dich danach, zu beten? Dann gib alles her, so wird dir alles gegeben werden.

Kapitel 37

Bete zunächst darum, von deinen Lastern befreit zu werden, dann darum, dass dir Erkenntnis geschenkt wird, und drittens darum, dass Gott dich aus Versuchung und Verlassenheit erlöse.

Kapitel 38

Erstrebe im Gebet Gerechtigkeit und Gottes Reich, d.h. Tugend und geistliche Erkenntnis. Dir wird dann alles andere dazugegeben werden.

Kapitel 39

Zur Gerechtigkeit gehört, dass du nicht nur um deine, sondern auch um der anderen Menschen Läuterung bittest. Tust du das, dann gleichst du darin den Engeln.

Kapitel 40

Achte auch darauf, ob du beim Gebet wirklich vor Gott stehst, oder ob du vielleicht durch dein Gebet die Anerkennung der Menschen suchst und möchtest, dass sie dich achten. Ist letzteres dein Ziel, dann ist auch ein lange anhaltendes Gebet nicht mehr als ein Vorwand.

Kapitel 41

Ganz gleich ob du alleine oder mit anderen zusammen betest, dein Gebet muss mehr sein als nur Gewohnheit. Es soll immer mehr zu wirklicher innerer Erfahrung werden.

Kapitel 42

Dein Gebet sollte stets mit respektvollem Ernst und einem Gefühl der Zerknirschung durchwirkt sein. Begleiten sollte es ein tief drinnen empfundener Schmerz, wie wenn jemand unter lautlosem Stöhnen erkennen muss, wie sündhaft er ist.

Kapitel 43

Wendest du dich bald diesem, bald jenem zu, während du betest, dann betest du noch nicht wie ein wirklicher Mönch. Dein Tun gleicht dann einem Geschäftsmann, der eine Art Landschaftsgärtnerei betreibt.

Kapitel 44

Wenn du betest, musst du dein Erinnerungsvermögen unter Kontrolle halten. Es darf in dir keine Phantasien entstehen lassen, sondern soll dir dabei helfen, dich ganz nach Gott hin auszurichten. Vergiss das nicht, denn es kann dem Geist, während du betest, nicht geringen Schaden zufügen.

Kapitel 45

Wenn du beim Gebet bist, kommt es vor, dass in dir Dinge aufsteigen, mit denen du dich in der Vergangenheit beschäftigt hast, oder die dir gegenwärtig wichtig sind. Oder es kann sein, dass du an Personen denken musst, denen du einmal weh getan hast.

Kapitel 46

Wenn der Teufel einen Menschen beten sieht, wird er so neidisch, dass ihm jedes Mittel recht ist, wenn es nur hilft, dieses Gebet zu stören. Unaufhörlich lässt er in einem solchen Menschen Gedanken an die verschiedensten Dinge aufsteigen oder er entfacht die Leidenschaft in der Hoffnung, dass sie für den, der sich auf dem Wege zu Gott befindet, zum Hindernis werden.

Kapitel 47

Hat nun dieser böse Dämon alles, was er konnte, unternommen, um das Gebet jenes Menschen zu stören, ist aber dabei nicht zum Ziele gekommen, dann lässt er eine zeitlang von ihm ab. Doch es dauert nicht lange, bis er sich an ihm rächt. So reizt er ihn entweder zum Zorn und stört dadurch den guten Seelenzustand, in dem er sich durch das Gebet befunden hat, oder aber er führt ihn zu irgendeinem törichtem Vergnügen und fügt ihm auf diese Weise Schaden zu.

Kapitel 48

Hast du gut gebetet, darfst du gewiss sein, dass dich Widriges erwartet. Du musst also darauf vorbereitet sein und das, was du erreicht hast, auch verteidigen. Dies war ja deine Aufgabe von Anfang an, dich nämlich zu mühen und wachsam zu sein. Hast du etwas erreicht, werde nicht nachlässig, sonst wird dir dein Gebet nichts nützen.

Kapitel 49

Jedes Ringen zwischen uns und den Dämonen dreht sich nur um das eine, um das geistliche Gebet. Die Dämonen finden dieses Tun feindselig und niederdrückend und können es nicht ertragen. Uns aber ist es angenehm und bringt uns höchsten geistlichen Nutzen.

Kapitel 50

Warum wohl möchten die Dämonen, dass wir uns der Völlerei hingeben, der Unkeuschheit, dem Geiz, dem Zorn, dem Unmut und all den anderen Lastern? Sie möchten, dass sich dadurch unser Geist abstumpfe, damit er untauglich werde für das Gebet. Ist der Mensch nämlich den Leidenschaften ausgeliefert, ist er weder frei zu beten, noch Gottes Wort zu suchen.

Kapitel 51

Die Tugenden erstreben wir, weil wir das Wesen der geschaffenen Dinge erkennen möchten. Und dieses Wesen der Dinge möchten wir deswegen erkennen, weil es uns dem Herrn näher bringt, der sie erschaffen hat. Er selbst aber macht sich gewöhnlich dem erfahrbar, der den Gebetszustand erreicht hat.

Kapitel 52

Der Gebetszustand ist ein habitueller Zustand unerschütterlicher Ruhe (Apatheia). Er führt den Menschen, der die Weisheit liebt und der durch eine tiefe Liebe wahrhaftig vergeistigt ist, zu den höchsten Höhen der Wirklichkeit.

Kapitel 53

Der Mensch, der wirklich beten möchte, muss nicht nur seinen Zorn und seine Begierden zu beherrschen lernen, sondern sich darüber hinaus auch von allen Gedanken befreien, die auf irgendeine Weise mit den Leidenschaften zu tun haben.

Kapitel 54

Wenn jemand Gott liebt, lebt und spricht er mit ihm wie mit einem Vater. Er wendet sich gegen jeden Gedanken, der auch nur dem Anschein nach mit den Leidenschaften zu tun hat.

Kapitel 55

Wenn jemand frei geworden ist von den störenden Leidenschaften, dann heißt das noch nicht, dass er auch wirklich beten kann. Vielleicht kennt er nur noch die reinsten Gedanken, lässt sich aber dazu verleiten, über sie nachzudenken, und ist daher weit von Gott entfernt.

Kapitel 56

Aber selbst dann, wenn der Mensch von solchen einfachen Gedanken frei geworden ist, heißt das noch nicht, dass er dann zum Ort des wirklichen Gebets gefunden hat. Seine Gedanken können ja noch um Dinge kreisen und indem er sich mit diesen Dingen beschäftigt, vergeudet er seine Zeit. Solche Gedanken sind zwar einfach, sie kreisen aber um wirkliche Dinge, die aber hinterlassen eine Form im Geist und ziehen ihn damit weg von Gott.

Kapitel 57

Selbst wenn sich der Mensch über die Kontemplation der Natur der körperlichen Dinge erheben sollte, auch dann wird er noch nicht auf vollkommene Weise die Gegenwart Gottes erfahren. Ihn kann ja noch die Kontemplation von nicht körperhaften Dingen beschäftigen und so wird er an ihrer Vielheit teilhaben.

Kapitel 58

Wenn du beten willst, brauchst du nichts als Gott allein. Von ihm allein kommt auch das Gebet des Menschen, der betet. Rufe ihn deswegen an, indem du sagst: „Geheiligt werde Dein Name, Dein Reich komme“, d.h. Gottes Geist und einziger Sohn. Lehrt uns doch unser Herr: „Der Vater wird im Geist und in der Wahrheit angebetet“.

Kapitel 59

Wer im Geist und in der Wahrheit anbetet, ehrt den Schöpfer nicht länger seiner Werke wegen, sondern um seiner selbst willen.

Kapitel 60

Bist du ein Theologe, dann weißt du auch richtig zu beten. Wenn du wirklich zu beten verstehst, so bist du ein Theologe."

Kapitel 61

Wenn sich dein Geist nach und nach gewissermaßen vom Bereich des Fleisches abwendet, weil sein Sehnen nur noch Gott gilt und weil er von allen Gedanken Abstand nimmt, die dein Empfindungsvermögen, dein Gedächtnis oder dein Temperament entstehen lassen, und ist er gleichzeitig mit Freude und Ehrfurcht erfüllt, dann kannst du sicher sein, dass du dem wirklichen Beten sehr nahe bist.

Kapitel 62

Der Hl. Geist erbarmt sich unserer Schwäche und kommt oft zu uns, obwohl wir seiner nicht würdig sind. Besucht er uns, während wir aus Liebe zur Wahrheit zu ihm beten, erfüllt er uns und hilft uns, all die Überlegungen und Gedanken loszuwerden, die uns gefangenhalten, und führt uns so zum geistlichen Gebet.

Kapitel 63

Über die verschiedenen Bewegungsabläufe des Körpers kommt der Geist gewöhnlich zu seinen Überlegungen, Erkenntnissen und Grundsätzen. Gott aber geht anders vor. Er wirkt direkt auf den Geist ein und schenkt ihm Erkenntnis, wie es ihm gefällt. Über den Geist erfüllt er den unruhigen Leib mit tiefem Frieden.

Kapitel 64

Liebt jemand das wirkliche Gebet, überlässt sich aber dem Zorn und dem Groll, muss man ihn für verrückt halten. Er gleicht nämlich einem Menschen, der, um klar sehen zu können, sich die Augen auskratzt.

Kapitel 65

Wenn du wirklich beten möchtest, dann lass alles, was sich einem solchen Gebet widersetzt. Kommt dir Gott dann nahe, braucht er dich bloß noch zu begleiten.

Kapitel 66

Wenn du betest, dann stelle dir die Gottheit nicht als Bild vor. Halte deinen Geist überhaupt frei von jeglicher Form und nähere dich ohne jede Materie dem immateriellen Wesen, denn so nur wirst du es erkennen.

Kapitel 67

Achte auch auf die Fallen, die dir deine Widersacher stellen. Wenn du frei von jeglicher Störung betest, kann es geschehen, dass dir plötzlich etwas Ungewöhnliches und Unbekanntes erscheint, das dich glauben lassen möchte, es habe etwas mit Gott zu tun. Gerade das Plötzliche einer solchen Erscheinung möchte dich davon überzeugen, dass Gott etwas Quantitatives sei. Gott aber hat mit Quantität nichts zu tun und er hat auch keine äußere Form.

Kapitel 68

Wenn es der gefährliche Dämon nicht schafft, während du betest, dein Erinnerungsvermögen zu aktivieren, dann versucht er dich aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem er Wahngedanken vor deinem geistigen Auge aufsteigen lässt, die eine bestimmte Form annehmen. Gefährdet sind dadurch vor allem jene Menschen, die gewöhnlich bei begrifflichem Denken und bei Vorstellungen stehen bleiben. Und so geht der Geist solcher Menschen in die Irre, obwohl er von Natur aus unermüdlich nach spiritueller Erkenntnis und formlosem Wissen sucht. Fälschlicherweise hält er den Rauch für das Feuer.

Kapitel 69

Wache darüber, dass du dich während deines Gebetes an keine Vorstellungen hängst, sondern in tiefer Stille verharrst. So nur wird er, der sich der Unwissenden erbarmt, einen so unbedeutenden Menschen wie dich besuchen und dich mit der größten aller Gaben beschenken, dem Gebet.

Kapitel 70

Du wirst nicht zum reinen Gebet kommen, wenn du in Geschäften steckst und du daher unaufhörlich in der Sorge um sie beunruhigt bist. Das wirkliche Gebet weist die Gedanken zurück.

Kapitel 71

Wenn jemand gefesselt ist, kann er nicht weglaufen. Genau so wenig kann ein Geist, der Sklave der Leidenschaften geworden ist, den Ort des spirituellen Gebetes sehen. Er wird zum Spielball solcher leidenschaftserfüllter Gedanken und wird so seine Beständigkeit und Ruhe einbüßen.

Kapitel 72

Wenn ein Mensch, ohne abgelenkt zu werden, wirklich betet, dann versuchen ihn die Dämonen nicht länger von der linken, sondern von der rechten Seite her. D.h., sie lassen ein sinnlich wahrnehmbares Bild entstehen und geben einem solchen Menschen ein, dass es mit Gott zu tun habe. Sie hegen dabei die Hoffnung, dass ein solcher Mensch sich damit am Ziel seines Betens wähnt. Ich kenne einen ganz herausragenden Menschen, der den kontemplativen Weg geht, der gesagt hat, dass dieses Phänomen dem Laster der Ruhmsucht entspringt und von einem Dämon ausgelöst wird, der diese spezifische Seite des Gehirns stimuliert und so gewisse Gehirnströme in Gang setzt.

Kapitel 73

Es ist meine Überzeugung, dass dieser Dämon, wann immer er will, Licht im Geiste eines Menschen erzeugen kann. Er möchte damit das Laster der Ruhmsucht wecken. Er lässt dabei Gedanken entstehen, die den Menschen zur Ansicht verleiten möchten - das läuft natürlich alles unbewusst ab -, dass die göttliche wesenhafte Erkenntnis eine Form hat. Das wiederum macht ihn glauben, dass das, was in ihm vorgeht, nichts Böses ist, denn er verspürt ja auch keine unreinen Regungen des Fleisches, ja im Gegenteil, er weiß sich von großer Lauterkeit erfüllt. So folgert er, dass die Erscheinung göttlichen Ursprungs ist. In Wahrheit aber hat sie der Dämon ausgelöst, der diese furchterregende Taktik anwendet, indem er die eine Seite des Gehirns stimuliert, dadurch ein Lichtphänomen erzeugt, um so den Geist des Menschen zu beeinflussen.

Kapitel 74

Naht uns aber ein Engel des Herrn, vertreibt er durch sein Wort allein jede in uns wirkende widerstrebende Kraft und er bringt uns Licht, ohne uns damit in die Irre zu führen.

Kapitel 75

Die Stelle im Buch der Offenbarung vom Engel, der Weihrauch in die Räucherpfanne legt, die die Gebete der Heiligen enthält, bezieht sich meiner Meinung nach genau auf diese Gnade, die der Engel vermittelt. Er führt zu wahren Gebeten, die den Menschen standhaft macht und ihn von der Akeidia und jeder Unachtsamkeit befreit.

Kapitel 76

Die Schalen voll von duftendem Räucherwerk, heißt es, sind die Gebete der Heiligen, die die Ältesten Gott darbringen.

Kapitel 77

Diese Schale versinnbildlicht die Gottesliebe oder besser gesagt, die vollkommene und spirituelle Liebe, die Gott im Geist und in der Wahrheit dargebracht wird.

Kapitel 78

Wenn du in einer solchen Verfassung bist, dass du, während du betest, deiner Sünden wegen keine Träne mehr vergießen kannst, dann denke daran, wie weit du dich von Gott entfernt hast, wo du doch immer in ihm sein solltest. Dann wirst du Ströme von Tränen vergießen.

Kapitel 79

Schätzt du dich selber richtig ein, dann wirst du dich unter Schmerzen als ein ziemlich erbarmungswürdiges Geschöpf erkennen, so wie es Jesaja schon ergangen ist. Du bist nämlich unrein, selbst deine Lippen sind beschmutzt, du lebst unter widerspenstigen Menschen und doch wagst du dich vor den Herrn der Scharen.

Kapitel 80

Wenn du wirklich betest, entsteht in dir ein tiefes Gefühl des Vertrauens. Engel werden dich begleiten und dir den Sinn der ganzen Schöpfung erschließen.

Kapitel 81

Wisse, dass die Engel uns zum Gebete ermuntern. Mit Freuden sind sie bei uns und beten für uns. Sind wir aber nachlässig und lassen uns von Gedanken ablenken, wirkt das sehr provozierend auf sie, denn sie stellen sich beim Kampf auf unsere Seite, wir aber treten bei Gott nicht einmal für unsere eigene Sache ein. Ja, es ist sogar noch schlimmer, denn, indem wir ihre Dienste nicht schätzen und Gott, ihren Herrn, auf der Seite lassen, machen wir gemeinsame Sache mit den unreinen Dämonen.

Kapitel 82

Bete mit gebührender Ehrfurcht und ohne Angst. Singe verständnisvoll und aufmerksam, wie es die Musik erfordert, dann wirst du dich wie ein junger Adler in die Lüften erheben.

Kapitel 83

Psalmen singen besänftigt die Leidenschaften und dämpft die Zügellosigkeit des Fleisches. Das Gebet aber weckt die Kräfte des Geistes.

Kapitel 84

Gebet ist das Tun, das der Würde des Geistes entspricht; oder besser noch, es ist seinem edleren und eigentlichen Wirken entsprechend.

Kapitel 85

Das Singen von Psalmen ist ein Bild für die Weisheit, die vielgestaltig ist; das Gebet ist der Auftakt zu spirituellem Erkennen, das unteilbar eins ist.

Kapitel 86

Die Erkenntnis ist das schönste Geschenk an den Menschen. Zusammen mit dem Gebet weckt sie die Verstandeskraft des Menschen und führt sie zur Schau göttlichen Wissens.

Kapitel 87

Hast du bis jetzt noch nicht die Gnade des Gebetes oder des Psalmodierens empfangen, dann mühe dich, ohne zu ermüden, weiter darum und sie wird dir zuteil.

06 Rezitation I Evagrius Ponticus – Über das Gebet

Übersetzung von John Eudes Bamberger, Psychiater und Abt des Trappistenklosters Genessee, USA

Kapitel 88

In einem Gleichnis sagte unser Herr, dass man, ohne sich entmutigen zu lassen, und ohne Unterlass beten solle. Werde also nicht mutlos, wenn du nicht erhältst, worum du gebetet hast. Sei unverzagt, denn später wirst du es erhalten. In einem weiteren seiner Gleichnisse sagt er ja: „Selbst wenn ich Gott nicht fürchte und keinen Menschen achte, so will ich dieser Frau doch gewähren, was sie will, denn sonst lässt sie mich nicht in Ruhe.“ So wird es auch denen ergehen, die Tag und Nacht zu ihm rufen, er wird ihnen geben, was recht ist und bald. Sei also guten Mutes und verharre im Gebet.

Kapitel 89

Im Gebet sollte es dir nicht darum gehen, was dir gut erscheint, sondern darum, was Gott gefällt. Das allein wird dein Gebet von Störungen freihalten und dich mit Dank erfüllen, während du betest.

Kapitel 90

Auch wenn du dich in Gottes Gegenwart fühlst, sei auf der Hut vor dem Dämon der Unkeuschheit. Es gibt keinen destruktiveren und trügerischeren Gesellen als ihn. Er scheint sogar schneller zu sein als der Gedanke und vermag daher leicht deine Wachsamkeit zu überwinden. Er macht dich glauben, dich von Gott abgelenkt zu haben, wo du doch tatsächlich in Furcht und Verehrung in seiner Gegenwart verweilst.

Kapitel 91

Möchtest du wirklich beten, dann wappne dich gegen die Angriffe des Dämons und ertrag mit Ausdauer die Hiebe, die er austeilt. Er wird dich wie ein wildes Tier anfallen und wird dabei vor keinem deiner Körperteile halt machen.

Kapitel 92

Verhalte dich also wie ein erfahrener Athlet. Du darfst weder wegen einer plötzlichen Erscheinung ängstlich werden, noch darf dich irgendeine Bedrohung oder ein Lichtstrahl, der dein Gesicht treffen sollte, ängstlich machen. Selbst wenn dir eine abscheuliche Gestalt erscheinen sollte, bleibe fest und lasse die Angst nicht zu, die nach deinem Herzen greifen möchte. Hast du auf diese Weise deinen Glauben bezeugt, wirst du zuversichtlich denen entgegenblicken, die dir übel wollen.

Kapitel 93

Wer die schlimmen Dinge erträgt, die ihn heimsuchen, wird eines Tages auch Tröstliches erfahren. Wer immer wieder Unangenehmes zu ertragen hat, der wird auch dann und wann dem Angenehmen begegnen.

Kapitel 94

Pass' auf, dass dich die bösen Dämonen auf Grund von Visionen nicht auf Abwege bringen. Sei weise und wende dich dem Gebet zu. Bitte Gott, dich zu erleuchten, ob eine solche Vision von ihm kommt oder nicht, und sie zu verscheuchen, wenn sie dich irreführen will. Sei unverzagt, dieser Hund wird nicht standhalten. Betest du inständig zu Gott, werden ihn die Prügel der unsichtbaren Macht Gottes im Nu vertrieben haben.

Kapitel 95

Auch über eine weitere List solltest du unterrichtet sein. Die Dämonen teilen sich zeitweilig in zwei Gruppen auf. Rufst du gegen die eine um Hilfe, erscheint dir die zweite Gruppe in der Form von Engeln, die die erste Gruppe vertreibt. Sie wollen dich glauben machen, dass sie wirklich die heiligen Engel sind.

Kapitel 96

Bemühe dich um tiefste Demut, dann wird dir die Bosheit der Dämonen nicht schaden. Kein Unheil wird dir nahen, denn „seinen Engeln hat er befohlen, dich zu behüten“. Alles, was dir feindlich ist, wird er von dir fernhalten.

Kapitel 97

Krachende Geräusche, Gebrüll, Stimmen und Schläge kann der vernehmen, der sich darin übt, zum reinen Gebet zu kommen. All das aber verursacht der Teufel. Du jedoch bleibe unverzagt. Verharre im gegenwärtigen Augenblick und rufe so oder auf ähnliche Weise zu Gott: „Ich fürchte kein Unheil, denn du bist bei mir“.

Kapitel 98

Wenn du versucht wirst, nimm Zuflucht zu kurzem aber inständigem Gebet.

Kapitel 99

Wenn dich die Dämonen, indem sie plötzlich wie aus dem Nichts erscheinen, in eine Stimmung der Niedergeschlagenheit versetzen, dich gleich wilden Tieren anfallen und dir so große Angst machen, dann gib dich nicht der Panik hin. Ja, selbst wenn sie dich bedrohen, lass' dich nicht beunruhigen. Sie wollen dir Angst einjagen, um deine Kräfte auf die Probe zu stellen. Sie wollen wissen, ob du sie ernst nimmst, oder ob du sie verachtest, indem du sie einfach übersiehst. Und ob du im Gebet zum allmächtigen Gott deine Zuflucht nimmst, der alles erschaffen hat und erhält.

Kapitel 100

Wenn du betest, bist du in der Gegenwart des allmächtigen Gottes, der Schöpfer ist und Erhalter all dessen, was er erschaffen hat. Wie kannst du nur, anstatt ihn zu fürchten, mit dem sich niemand messen kann, dich gleichsam der Furcht vor Moskitos und Schaben hingeben? Du solltest daran denken, was Moses gesagt hat: „Den Herrn deinen Gott sollst du fürchten“ Und an anderer Stelle: „Ob deines Armes Größe erstarren sie in Furcht“.

Kapitel 101

Genau so wie das Brot den Leib ernährt, die Tugend die Seele stärkt, ist das geistliche Gebet Nahrung für den Verstand.

Kapitel 102

Bete nicht so, wie es der Pharisäer getan hat, sondern so wie der Zöllner, damit auch du vor Gott Rechtfertigung findest.

Kapitel 103

Du darfst dein Gebet nicht gegen jemanden richten, denn damit besudelst du dich und zerstörst, was du aufgerichtet hast.

Kapitel 104

Lerne von dem, der tausend Talente schuldete: Man kann dir nur vergeben, wenn auch du vergibst. Vergiss nicht das Wort unseres Herrn: „Und er übergab ihn den Folterknechten zur Bestrafung“.

Kapitel 105

Wenn du betest, dann kümmere dich nicht um die Bedürfnisse deines Leibes, sonst könntest du wegen eines Flohbisses oder wegen einer Laus, einer Fliege, oder einem Moskito jener unübertroffenen Gabe Schaden zufügen, die dir im Gebet geschenkt wird.

Kapitel 106

Folgende Geschichte wird über einen heiligmäßigen Menschen berichtet, der sich ganz dem Gebete hingeeben hat. Immer dann, wenn er zum Gebete die Hände erhoben hatte, verwandelte sich der Dämon in einen Löwen, der, auf den Hintertatzen stehend, die Klauen seiner Vordertatzen in die Wangen dieses Gebetsathleten grub. Doch dieser Mann wich nicht von der Stelle und ließ erst dann die Arme sinken, wenn er sein Gebet beendet hatte.

Kapitel 107

Von Johannes, den man den Kleinen nennt, wissen wir, dass er aus dem gleichen Holz geschnitzt war. Eigentlich müsste man ihn Johannes den größten aller Mönche nennen. Er verbrachte sein ganzes Eremitenleben in einer Grube. Dort verhallte er unbeweglich in der Vereinigung mit Gott. Selbst dann, als ein Dämon in der Gestalt einer großen Schlange sich um ihn wickelte, ihn fast erdrückte und ihm ins Gesicht spie.

Kapitel 108

Zweifellos hast du auch von den Mönchen von Tabenisi gehört. Vom Abt Theodor wird berichtet, dass ihm während er zu seinen Mönchen sprach, zwei Vipern zwischen die Füße krochen. Er ließ sich aber nicht davon stören, sondern machte lediglich eine Art Bogen mit seinen Füßen, damit sie nicht wieder entkommen konnten. Und so blieben sie dort, bis sein Gespräch zu Ende war. Dann erst zeigte er sie seinen Mitbrüdern und berichtete, was geschehen war.

Kapitel 109

Ich erinnere mich auch an den Bericht über einen anderen spirituellen Menschen, der eines Tages, als er betete, von einer Viper in den Fuß gebissen wurde. Er aber ließ erst dann seine Arme sinken, als er mit seinem Gebet zu Ende war. Dass er Gott mehr geliebt hat als sein eigenes Leben, war der Grund dafür, dass er überhaupt keinen Schaden genommen hat.

Kapitel 110

Wenn du betest, lass deine Augen nicht umher schweifen, sondern halte sie gesenkt. Versage dich den Wünschen deines Leibes und deiner Seele und lebe dem Geist gemäß.

Kapitel 111

Eine weitere Geschichte über einen heiligmäßigen Eremiten, der in der Wüste lebte, berichtet, dass ihn die Dämonen hart bedrängten und ganze zwei Wochen nicht von ihm abließen. Immer wieder warfen sie ihn während dieser Zeit in die Luft, um ihn dann wieder auf sein Lager zurückfallen zu lassen. Sie schafften es aber nicht, ihn von seinem eifrigen Gebet abzubringen.

Kapitel 112

Einem von Gott geliebten Menschen, der sich viel dem Gebete hingab, erschienen eines Tages zwei Engel. Er befand sich gerade auf seinem Weg durch die Wüste und so begannen sie, ihn zu begleiten, der eine rechts von ihm, der andere links. Er aber würdigte sie keines Blickes, damit er nicht vom besseren Teil abgelenkt würde. So befolgte er die Weisung des Apostels: „Nichts kann uns scheiden von der Liebe Christi, weder Engel, noch Mächte, noch Gewalten.“

Kapitel 113

Das wirkliche Gebet macht den Mönch den Engeln ähnlich, denn inständig sehnt er sich danach, seinen Vater zu schauen, der im Himmel ist.

Kapitel 114

Du darfst dir beim Beten auf keinen Fall ein Bild von irgend etwas machen, du darfst dir nichts vorstellen.

Kapitel 115

Gib dich auch nicht dem Verlangen hin, mit deinen Augen die Engel, die Mächte oder selbst Christus zu sehen, du läufst sonst Gefahr, deinen Verstand zu verlieren, den Wolf für den Hirten zu halten und schließlich die Dämonen zu verehren, die dir übel wollen.

Kapitel 116

Eitle Ruhmsucht ist der Grund für deine Trugbilder. Gerätst du unter ihren Einfluss, wird dein Geist der Gottheit Form und Gestalt zu geben versuchen.

Kapitel 117

Lass mich hier wiederholen, was ich schon bei anderer Gelegenheit gesagt habe: Selig ist jener Geist, der beim Gebet völlig frei ist von jederlei Form.

Kapitel 118

Selig ist jener Geist, der, ohne Zerstreuung betend, immer tieferes Verlangen nach Gott empfindet.

Kapitel 119

Selig ist jener Geist, der, während er betet, frei ist von allem Gegenständlichen, ja sich sogar aller Gedanken entledigt hat.

Kapitel 120

Selig ist jener, der beim Gebet vollständig frei ist von aller sinnhaften Empfindung.

Kapitel 121

Preiswürdig ist jener, der sich nicht für besser als Unrat hält.

Kapitel 122

Selig ist der Mönch, der das Wohlergehen und den Fortschritt anderer mit so viel Freude begrüßt, wie wenn es sein eigener wäre.

Kapitel 123

Selig ist der Mönch, der in allen Menschen Gott sieht.

Kapitel 124

Ein Mönch ist ein Mensch, der sich von allem getrennt hat und sich doch mit allem verbunden fühlt.

Kapitel 125

Ein Mönch weiß sich eins mit allen Menschen, denn immerzu findet er sich in jedem Menschen.

Kapitel 126

Möchtest du wissen, wer zum vollkommenen Gebet gefunden hat? Es ist derjenige, dessen beste Gedanken nur um Gott kreisen.

Kapitel 127

Meide die Lüge und den Schwur, wenn du beten möchtest wie ein Mönch. Sonst nämlich täuschst du durch dein Mönchsgewand etwas vor, das du nicht bist.

Kapitel 128

Wenn du auf vollkommene Weise beten willst, lass', was mit dem Fleische zu tun hat, beiseite, damit sich dein Blick, während du betest, nicht trübe.

Kapitel 129

Was deine leiblichen Bedürfnisse betrifft, so verlasse dich dabei auf Gott, denn das beweist, dass du dich auch in deinen geistigen Bedürfnissen auf ihn verlässt.

Kapitel 130

Folgst du den evangelischen Verheißungen, dann wirst du reich sein wie ein König. Vergiss das nicht, dann nämlich wird dir deine gegenwärtige Armut leichter ertragbar.

Kapitel 131

Fliehe nicht die Armut und meide auch nicht die Anfechtung, denn sie sind wichtige Bausteine für das Gebetsgebäude, das du errichten willst.

Kapitel 132

Deine Tugenden, die mehr mit dem Leib zu tun haben, seien ein Zeichen der Tugenden deiner Seele und die der Seele für die Tugenden deines Geistes und diese wiederum ein Beweis deiner geistlichen Erkenntnis.

Kapitel 133

Wenn du um Hilfe gegen schlechte Gedanken bitten und merkst, wie schnell deiner Bitte entsprochen wird, prüfe erst den ganzen Vorgang, damit du in keine Falle trittst, die dich in die Irre führt und dich an dir selber zum Verräter werden lässt.

Kapitel 134

Gelegentlich kommt es vor, dass dir die Dämonen schlechte Gedanken eingeben und dich dann bewegen, wie es normal ist, Gott um Hilfe zu bitten, oder sich ihnen zu widersetzen. Wenn sie dann von dir ablassen, möchten sie dich glauben machen, du selbst habest sie bezwungen und aus Furcht vor dir hätten sie sich zurückgezogen.

Kapitel 135

Wenn du dich im Gebete gegen deine Laster richtest oder gegen den Dämon, der dich anfällt, dann bete mit den Worten jenes Menschen, der sagte: „Ich verfolge meine Feinde und hole sie ein, ich kehre nicht um, bis sie vernichtet sind. Ich schlage sie nieder, sie können sich nicht mehr erheben, sie fallen und liegen unter meinen Füßen". Wenn du im richtigen Augenblick so betest, dann wird die Demut dir helfen gegen den, der dir übel will.

Kapitel 136

Hast du nicht erst bis aufs Blut widerstanden, brauchst du gar nicht zu glauben, du seiest tugendhaft. Der Sünde muss man bis auf den Tod widerstehen, beherzt und untadelig, wie der Apostel sagt.

Kapitel 137

Hast du jemandem Gutes erwiesen, so wisse, dass es nicht lange dauern wird, bis irgend jemand dir übel mitspielt. Eine solche Lieblosigkeit soll dich dazu verleiten, selbst verletzend anderen gegenüber zu werden, um dich so von deinem Wege abzubringen. Was du bisher auf so vortreffliche Weise angesammelt hast, würdest du damit auf erbärmliche Weise zerstreuen. Das aber wollen die Dämonen. Sei deshalb wachsam.

Kapitel 138

Sieh dich also vor, damit du diesen Angriffen des Teufels nicht erliegst. Denk darüber nach, wie du dich von ihm lösen kannst.

Kapitel 139

Während der Nacht greifen die Dämonen den geistlichen Meister selbst an. Tagsüber belästigen sie ihn dann durch falsche Anschuldigungen und durch Gefahren.

Kapitel 140

Suche nicht jene zu meiden, die dir Prügel verabreichen könnten. Auch wenn sie dich misshandeln, dich schlagen, dich kränken und klein machen und dich auf jede Weise überfordern, so wisse, dass dich das noch mehr läutern wird.

Kapitel 141

In dem Maße, in dem du deinen Leidenschaften Raum lässt und dich den Tugenden und der Wahrheit widersetzt, in dem Maße suchst du vergeblich nach wahrhaft innerem Wohlgeruch.

Kapitel 142

Du willst wirklich beten? Dann halte dich fern von den Dingen dieser Welt. Deine Heimat sei der Himmel. Dort solltest du leben nicht mit Worten allein, sondern durch engelgleiche Taten und immer tiefere Erkenntnis Gottes.

Kapitel 143

... Du musst das richtig verstehen: Mit großer Ehrfurcht und Frömmigkeit soll man ihn anbeten auch in Zeiten der Entspannung und, wenn man guter Dinge ist.

Kapitel 144

Wer weise ist, der hört niemals auf, sich der schmerzlichen Erfahrung eigener Sünden zu erinnern, die er vor seiner Bekehrung begangen hat, und der ewigen Strafen, die er durch sie verdient hätte.

Kapitel 145

Dem Menschen, der sich noch immer in Sünde verstrickt und dem Zorne sich hingibt, es aber trotzdem wagt, nach der Erkenntnis göttlicher Dinge zu streben, oder zur Ebene des reinen Gebets emporzusteigen, gelten die Worte des Apostels, dass der, der unbedeckten Hauptes zu beten wagt, das nicht straflos tut. „Ein solcher Mensch sollte um der Engel willen, die gegenwärtig sind, das Zeichen der Vollmacht auf dem Kopf tragen“, wie es der Apostel sagt“, das heißt, sein Haupt mit angemessener Ehrfurcht und Demut bedeckt halten.

Kapitel 146

Genau so, wie es einem Menschen schlecht bekommen würde, ungeschützten Auges zur heißesten Tageszeit in die Sonne zu blicken, ist es nicht gut, wenn ein Mensch, der noch nicht rein ist, weil ihn seine Leidenschaften noch immer gefangenhalten, versucht, sich jenem ehrfurchtsgebietenden und unübertrefflichen Gebet im Geist und in der Wahrheit hinzugeben. Tut er es doch, wird er den Unwillen Gottes gegen sich herausfordern.

Kapitel 147

Wenn jener, der weder etwas nötig hat und auch durch keine Art der Bestechung käuflich ist, sich weigert, von dem etwas entgegenzunehmen, der es wagt, mit seiner Gabe zum Altar zu kommen, ohne dass er sich zuvor mit seinem Nachbar ausgesöhnt hat, der etwas gegen ihn hat, dann verstehst du, wie umsichtig wir sein müssen und klug, wenn wir auf dem geistigen Altar Weihrauch zu Gott aufsteigen lassen wollen, der ihm auch wohlgefällt.

Kapitel 148

Ergötze dich nicht am leeren Lobgerede der anderen, wenn du nicht willst, dass böse Menschen dir nicht mehr nur den Rücken zerpfügen, sondern sogar dein Gesicht. Zur Zeit des Gebetes machen sie dich zum Spielball und die von jenen ausgelösten absurden Gedanken, denen du nachhängst, werden dich in die Irre führen.

Kapitel 149

Wenn du mit innerer Aufmerksamkeit das Gebet suchst, wird es dir nicht vorenthalten, denn die Aufmerksamkeit ist das Mittel, das ihm am besten den Weg bereitet. Sie musst du also pflegen.

Kapitel 150-151

Genauso wie der Gesichtssinn der wertvollste unter den Sinnen ist, ist das Gebet die göttlichste der Tugenden. Nicht die Anzahl der Gebete ist wichtig, sondern ihre Qualität. Das zeigt die Geschichte der beiden Männer, die den Tempel betraten und das folgende Wort: „Wenn du betest, mach' nicht viele Worte“.

Kapitel 152

In dem Maße, in dem du deine Aufmerksamkeit leiblichen Dingen zuwendest und dich mit den Annehmlichkeiten des Lebens beschäftigst, zeigst du, wie wenig du vom wahren Gebet kennengelernt hast. Vom Glück, das dieser Weg verspricht, bist du noch meilenweit entfernt.

Kapitel 153

Wenn du dich dem Gebete hingibst, musst du alles andere, was dir Freude bereitet, zurücklassen, erst dann wirst du zum reinen Gebet kommen.