

Das unablässige Gebet

Maria Ruß OSB, Steinfeld (Eifel)*

„Seid beharrlich im Gebet!“ (Röm 12, 12). „Betet ohne Unterlaß!“ (1 Thess 5, 17). „Betet zu jeder Zeit im Geist!“ (Eph 6, 18). Das sind Mahnungen des Neuen Testaments, so spricht Paulus als fordernder Apostel mit seinen Gemeinden. Aber auch Lukas spricht so. Das Gleichnis vom Richter und der aufsässigen Witwe beginnt mit dem Vorwort: „Der Herr erzählte ihnen ein Gleichnis, um ihnen zu sagen, daß sie allezeit beten und nicht müde werden sollten“ (Lk 18, 1 ff).

Allezeit beten, unablässig beten, bei Tag und Nacht rufen, nicht ermüden, im Gebet verharren – so lauten die wiederkehrenden Imperative im Alten wie im Neuen Testament.

Es sind jedoch nicht nur Forderungen! Ihnen geht das Beispiel des Apostels voraus, der von sich sagen kann: „Gott ist mein Zeuge, wie ich unablässig für euch bete“ (Röm 1, 10). Und: „allezeit bin ich voll des Dankes gegen Gott, wenn ich deiner gedenke in meinen Gebeten Tag und Nacht“ (2 Tim 1, 3). Paulus würde nicht mahnen, könnte und würde er nicht selbst das Geforderte erfüllen; er handelt nicht wie die Pharisäer, die anderen Lasten aufzubürden, selbst aber keinen Finger rühren (Lk 11, 46). Und ebenso verbindet Lukas mit der Aufforderung, allezeit zu beten und nicht müde zu werden, das Vorbild der Jerusalemer Gemeinde, die „einmütig im Gebet verharrte“ (Apg 1, 14), die „allezeit im Tempel war und Gott den Lobpreis darbrachte“ (Lk 24, 53).

Uns, die Nachgeborenen, die späten Nachfahren der ersten, mit Leib und Herz und Geist betenden Christen, kann die Furcht überkommen angesichts dieses Tatbestandes. Wer vermöchte von sich zu sagen, er bete unablässig,

* Der folgende Beitrag geht auf einen Vortrag zurück, den die Vf. am 6. August 1972 anlässlich der Erhebung des Benediktinerinnenklosters *Maria Heimsuchung* in Steinfeld (Eifel) zur Abtei gehalten hat. Er bringt eine bestimmte Seite der Vätertheologie über das unablässige Gebet zur Darstellung, die in besonderer Weise dem monastischen Leben eigen ist. Der Akzent liegt auf dem Kontemplativ-Mystischen, auf der ήσυχία, dem Ruhen in Gott. Es geht um die umwandelnde Gotteinung in der Tiefe des Herzens. Das „unablässige Gebet“ hat hier den Charakter des Erfüllseins, des Überströmens. Daneben gibt es, wie Irenée Hausherr gezeigt hat (in: *Hésychasme et prière*, Rom 1966, S. 255–306: *La prière perpétuelle du chrétien*), die andere Seite, bei der der Akzent stärker auf der Hingabe an den Willen Gottes im Alltag liegt, und auf der Ehre Gottes, die in der von seiner Liebe intendierten Vollendung von Mensch und Welt zum Aufscheinen kommt. Das „unablässige Gebet“ hat hier einen mehr dynamischen Charakter. Es findet seinen Ausdruck im wachsenden Verlangen nach dem Endgültigen, in der Sehnsucht nach der je größeren Liebe. Beide Aspekte gehören zusammen; erst beide machen die Fülle ansichtig, die im „unablässigen Gebet“ verborgen ist und die es zu entdecken gilt (Anm. der Redaktion).

bei Tag und Nacht? Wer hat sich auch nur auf den Weg gemacht, dieses Beispiel nachzuahmen, so wie es uns doch aufgetragen ist? Ein volleres, vitaleres, in größeren Dimensionen sich vollziehendes religiöses Leben scheint uns hier vor Augen zu kommen – und wir empfinden uns daneben dekadent, als Schrumpfchristen, ohne den großen Atem der Väter. Wir müßten uns ausspannen, ins Weite wachsen, Türen auftun und einströmen lassen, um die Ebene zu erreichen, auf der sich das Atmen der Seele in unablässigem Gebet vollzieht.

Die Propheten des Alten Bundes hatten dieses Format: Mose, Amos, Jeremia, auch Ijob. Ihr Umgang mit Gott macht jede erbauliche Anweisung zunichte. Fast vermessen kühn haben sie verlangt, Gott selber von Angesicht zu Angesicht gegenüberzutreten – und Gott selbst ist ihnen begegnet. Die Erfahrung seiner Gegenwart hat sie zu unablässigen Betern gemacht.

So sehen wir es bei vielen Heiligen, bei Thomas von Aquin, bei Teresa von Avila oder auch bei Claudel, bei Léon Bloy, bei Martin Buber – und manchmal, ganz selten herausleuchtend, bei mit uns lebenden Menschen, bei solchen, deren Vielfalt zusammengewachsen ist im Laufe des Lebens zu einem einfachen, zwiespaltlosen Aufblick.

Angesichts solcher Menschen empfinden wir den Satz: „Betet ohne Unterlaß“ nicht mehr als Forderung. Da meldet sich vielmehr ein Durst, ein aus der Tiefe aufbrechendes Verlangen, und wir möchten anfangen mit dem kleinen Maß unserer Möglichkeit.

Was ist dieses kleine Maß des Anfangs? Die Antworten, die im Verlauf der christlichen Jahrhunderte gegeben wurden, sind gewiß nicht alle gleich, aber ein Grundzug hebt sich heraus: in der ostkirchlichen Frömmigkeit spricht man vom „körperlichen“ Gebet. In einer Schrift des russischen Bischofs Feofan (1894) heißt es: „Die erste Stufe ist das körperliche Gebet, das in der Hauptsache in Lesung, Stehen beim Gottesdienst und Kniebeugen besteht. Die Aufmerksamkeit schwindet, das Herz fühlt nicht, die Lust ist vergangen. Hier sind Geduld, Anstrengung und Schweiß notwendig. Achte nicht darauf, tue deinen Teil und verrichte das Gebet“¹.

Gemeint ist das vorgeformte, mündliche Gebet mit der Mühe des Sprechens, dem Durchstehen eines Pensums, der Monotonie der Gebete und mit aller körperlichen Beschwernis. Die Liturgie gehört zur Askese! Auch heute noch beginnt der Novize in einem Kloster mit diesem „körperlichen Gebet“ als der ersten Stufe des unablässigen Gebetes.

Es ist für uns merkwürdig, welches Gewicht die frühen Mönchsväter auf das Pensum, auf das festgesetzte Maß des Gebetes gelegt haben. Sie haben gezählt, mit Steinen, die zu einem kleinen Berg zusammengetragen und wieder abgetragen wurden, mit einer Gebetsschnur, unserem Rosenkranz ver-

¹ Aus: Seraphim, Metropolit, *Die Ostkirche*. Stuttgart 1950, S. 273 f.

gleichbar, und schließlich galten ihnen die 150 Psalmen als Pensem eines Tages oder einer Woche. Offenbar wollten sie nicht das Opfer ihrer Lust und Laune werden. Sie verstanden das Gebet als das ihnen aufgetragene Werk, als pensem servitutis, als den Gott geschuldeten Dienst².

Manche Stellen in den Paulusbriefen und in der Apostelgeschichte bringen uns auf die gleiche Spur. Wenn es Apg 2, 42–46 heißt: „Täglich verharren sie einmütig im Tempel . . . in den gemeinsamen Gebeten“, dann ist der Text wohl so zu verstehen, daß dieses Verharren im Gebet, dieses Beten ohne Unterbrechung, gleichgesetzt wird mit dem Beten des jüdischen Stundengebetes. „Petrus und Johannes gingen (zur Stunde des Gebets) zur neunten Stunde in den Tempel hinauf“ (Apg 3, 1), und „Paulus und Silas beteten um Mitternacht (im Gefängnis) und sangen Gott Loblieder“ (Apg 16, 25). Deutlich spricht der Verfasser des Epheserbriefes: „Betet zu jeder Zeit im Geist, wachet dafür mit aller Ausdauer“ (Eph 6, 18). Im Abhalten von Gebetsvigilien und Nachtwachen erweist sich das unablässige Gebet als wahr³. Origenes meint: Das Leben eines Christen „ist ein zusammenhängendes Gebet, wenn nur ein Teil davon das ist, was gemeinhin Gebet genannt wird und was nicht weniger als dreimal am Tag gehalten werden muß“⁴. Damit ist die unterste Grenze angegeben für das, was noch im Sinn der Schrift als immerwährendes Gebet bezeichnet werden kann.

Feste Gebetszeiten, ein Gebetspensem und die körperliche Mühe – das ist der Anfang des unablässigen Betens. „Mit Tränen und Mühen müssen wir das göttliche Feuer in uns entzünden“, sagt ein Logion der heiligen Synkletika. Und ein jüdischer Mystiker bestätigt: „Wenn der Heilige ewig neues Feuer heranbringt, daß die Glut auf dem Altar seiner Seele nicht verlösche, redet Gott selber den Opferspruch“⁵. Dem Betenden wird das Gebet gegeben – und wenn der Mensch das Seinige leistet, kann Gott das ihm Zukommende tun: er wird mit der Zeit die Innigkeit im Gebet hinzufügen.

Wer das kleine Maß des Anfangs erfüllt, der wird bald sehen, wie dieses Maß wächst und wie sich sein Gebet verändert. In der erwähnten Schrift des russischen Bischofs Feofan wird die zweite Stufe des Gebetes „das aufmerksame Gebet“ genannt. Er schreibt: „Der Geist gewöhnt sich daran, sich zur Stunde des Gebetes zu sammeln und das ganze Gebet mit Bewußtsein

² *Regula Benedicti*, c. 50. 4.

³ Vgl. Schlier, *Der Brief an die Epheser*, Düsseldorf 1957, S. 302.

⁴ Origenes, *De oratione* 12. 2, zitiert nach Anno Schoenen OSB, *Das immerwährende Gebet*, in: *Liturgie u. Mönchium*, Laacher Hefte 27 (1960) S. 75.

⁵ Vgl. M. Buber, *Die Legende des Baalschem*, umgearbeitete Neuausgabe, Manesse-Verlag, Zürich, 1955.

zu verrichten. Die Aufmerksamkeit wird durch das geschriebene Wort geweckt und spricht es wie ihr eigenes aus⁶.

Was geht hier vor sich? Die Gebetstexte, etwa die Psalmen, fangen für mich an zu leben. Auf den einen oder anderen Vers fällt ein Licht, er geht mich an, und ich bin eingeladen, bei ihm zu verweilen. Da ist auf einmal ein Funke übergesprungen vom Gebetstext zu mir hin. Die Liturgie selbst verweist auf das aufmerksame Gebet, wenn sie den Psalmen und Cantica Antiphonen voranstellt, herausgehobene Verse, die dem Beter zugesprochen sind, damit er sich von ihnen erfassen läßt, während der Mund den Psalm, vielleicht mehrere Psalmen weiterbetet. So entsteht eine wogende Bewegung mit immer neuen Impulsen. Es mag paradox klingen: dieses aufmerksame Gebet ist eine „große, zum Himmel gerichtete Zerstreuung“, wie Jean Leclercq formuliert hat. „Man soll die Worte sprechen, als seien die Himmel geöffnet in ihnen und als wäre es nicht so, daß du das Wort in deinen Mund nimmst, sondern als gingest du in das Wort ein“⁷.

Die Worte des Gebetes gewinnen eine neue Qualität, wenn der Mensch „seine Seele in sie eingefaßt“ hat. Da ist auf einmal Resonanz! Und die Resonanz wird zur Quelle des Erkennens. „Ich werde erkennen, wie auch ich erkannt bin“ (1 Kor 13, 12). Wer so betet, der ist in seinem Gebet ein Theologe geworden; nicht im akademischen Sinne, sondern weil der Geist sich nach innen gewandt hat, weil jedem, „der sich zum Herrn wendet, die Hülle weggenommen wird“ (2 Kor 3, 17). „Es ist immer ein Anbeginn des Paradieses, wenn man, und sei es auch nur mit Mühe, einen Schriftzug des Wortes Gottes ahnend gewahrt“, steht bei Léon Bloy zu lesen, der ausschließlich ein Theologe aus dem Gebet war. Mir scheint, der Satz „Lex orandi – lex credendi“ (was wir beten, das glauben wir) hat in dieser Gebetserfahrung seine Wurzel: daß der Betende in seiner vorbehaltlosen und liebenden Hinkehr Herz und Verstand bereitet hat, um etwas zu empfangen, das ihm vorher nicht gegeben werden konnte. Jetzt hat er „erlernt“, was er vorher nur gewußt hat; jetzt spricht er die Worte wie seine eigenen aus.

Auch das Gebet der Aufmerksamkeit ist eines weiteren Wachstums fähig; es wird zum Gebet des Herzens. „Von der Aufmerksamkeit wird das Herz erwärmt, und was dort im Gedanken ist, wird hier zum Gefühl. Dort ist das zerknirschende Wort, hier die Zerknirschung, dort die Bitte, hier bereits die Hoffnung und das Verlangen . . . Dies ist die Grenze der Erziehung zum Gebet . . . Dabei kann die Lesung aufhören ebenso wie das Denken und es mag ruhig nur ein Verweilen . . . sein mit gewissen Zeichen des

⁶ Vgl. Seraphim, a. a. O. S. 274.

⁷ M. Buber, a. a. O. S. 55.

Gebetes.“ So wiederum die Auskunft jenes russischen Bischofs Feofan. Das Gebet der Aufmerksamkeit bewegt sich noch in der Mannigfaltigkeit der Gedanken, in der bunten Vielheit des Lebens und in den unendlichen Möglichkeiten der gläubigen Erkenntnis. Das Gebet des Herzens ist einfach geworden. Oft besteht es nur aus einem einzigen Gebetswort: Kyrie eleison; Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner; Deus in adiutorium meum intende. Es sind dies überlieferte Gebetsworte; der einzelne hat sie sich nicht selbst gesucht. Sie sind ein Vermächtnis der geistlichen Väter an ihre Söhne, sie sind erprobt in Jahrhunderten, und mit ihnen verbindet sich bereits in der Zeit des frühen Mönchtums eine Anleitung zum immerwährenden Gebet. Eine Stelle aus den Unterredungen Cassians mit Abt Isaak lautet: „Es soll euch, um das beständige Gedenken an Gott zu besitzen, ununterbrochen dieses Wort des Gebetes vorgesetzt sein: ‚Gott, komm mir zu Hilfe! Herr, eile mir zu helfen!‘ (Ps 69, 2). Dieser Vers wurde nicht zu Unrecht . . . ausgewählt, nimmt er doch alle Regungen auf, die in die menschliche Natur einfließen können, und paßt er sich doch jedem Zustand und allen Vorkommnissen genügend und entsprechend an.“ Dieses Wort „wird sich dir als heilsame Formel erweisen, dich schützen vor jedem teuflischen Angriff, dich reinigen von Fehlern . . . und dich zu jener unaussprechlichen und wenigen bekannten Glut des Gebetes führen“ . . .⁸

Es geht darum, dieses eine Gebetswort (oder Gebetstexte) zu wiederholen, unzählige Male, bis es ganz innerlich geworden ist, bis es sich einverleibt hat und sich wie von selbst aus dem Betenden löst und ihn begleitet⁹. Dabei ist die „Bewegung“ eine Hilfe: etwa das Weiterschieben der Perlen einer Gebetsschnur, am Rosenkranz, oder das einfache Bewegen der Lippen beim Sprechen, oder auch die weitertragende Bewegung beim Beten der Psalmen, wenn Vers für Vers im gleichen Rhythmus und im Wechsel der Chöre dahinfließt. Man hat mit Recht gefragt, ob solche ungeheuerliche Wiederholung nicht zur Mechanisierung, zur Zerstreuung, zur Ablenkung führt, wo doch Konzentration und Sammlung das Ziel sein sollte¹⁰. Die Frage ist theoretisch nicht zu beantworten. Wer das Gebet des Herzens übt, wird bestätigen, daß sich der Mensch in der ewigen Wiederholung desselben reinigt, daß er sich selbst vergißt, gleichsam auslöscht, und hineinfindet in eine ihn übergreifende Einheit und Ruhe. Er hat seinen Platz gefunden; niemand kann ihn mehr verstoßen. Niemand kann ihn in Verwirrung bringen, er besitzt einen unantastbaren Frieden.

⁸ Johannes Cassian, *Collatio* 10, 10 f.

⁹ Vgl. *Das russische Pilgerleben*, übersetzt von Reinhold von Walter, Berlin 1925. S. 12 f.

¹⁰ G. Wunderle, *Zur Psychologie des hesychastischen Jesus*, Würzburg, ²1947. S. 31. – Vgl. auch H. Bacht, *Das „Jesus-Gebet“ – seine Geschichte und seine Problematik*, in: „Geist und Leben“ 24 (1951) 326–338.

Das Gebet des Herzens vollzieht sich nicht ohne Opfer. Der Freude des Geistes, sich zu ergehen im Interessanten und Faszinierenden, umherzuschweifen in den reizvollen Köstlichkeiten, die sich ihm darbieten – dieser Freude ist eine Grenze gesetzt. Auch der Vielfältigkeit in sich selbst muß der Betende mit Entschiedenheit Einhalt gebieten. Er muß sich einsammeln, einfalten, einfach werden, wenn er Gott im Gebet dienen will. In den Unterredungen Cassians mit Abt Isaak heißt es dazu: Nach und nach muß der Geist „allen Gedankenreichtum und vielen geistigen Besitz zurückweisen und wegwerfen und so in der strengen Armut dieses Gebetes zu jener Seligkeit des Evangeliums gelangen, welche unter allen die erste ist“¹¹.

Bei solchen Forderungen mag man mit Recht erschrecken. Der Verdacht liegt nahe, man müsse sich gleichsam verstümmeln, das Beste abschneiden, wenn man zum unablässigen Gebet kommen möchte. Aber so ist es nicht. Es geht nicht um ein Ausschließen, sondern um ein Einschließen. In der Literatur der Ostkirche findet man häufig Wendungen wie: „Gewöhne den Verstand daran, daß er sich ins Herz einschließt!“ Oder „Bewahre den Verstand unscheinbar in deinem Herzen.“ Und dazu folgende Erklärung: „Sich in sein Herz einschließen, das bedeutet: seine Gedanken zu sammeln und seinen ganzen Verstand im Herzen, in den Worten des Gebetes zu konzentrieren und den Wellen dieses Lebens nicht zu erlauben, daß sie dich . . . abziehen“¹².

Es geht darum, daß sich der Mensch sammelt in sich selbst, damit er mit seiner ganzen Existenz, mit Leib und Geist und Herz und Leben sich Gott entgegenhalten kann, in einer einzigen Gebärde, in einem einzigen Akt; daß er mit dem Psalmisten sagen kann: „Ich aber bin Gebet“ (Ps 109, 2 in der Übersetzung von Buber). Diese Einfalt ist gefordert. Das ist die gemeinsame Überzeugung christlicher wie jüdischer Religiosität. Ein Text aus dem Bereich des Chassidismus lautet: „Kein Beten ist gnadenstärker und dringt in geraderem Flug durch alle Himmelwelten als das des Einfältigen, der nichts zu sagen und nur das ungebrochene Müssten seines Herzens Gott darzubringen weiß. Gott nimmt es an, wie ein König das Singen der Nachtigall in der Dämmerung seines Gartens“¹³. Auf diesem Hintergrund ist auch das Pauluswort zu hören: „Singt und preist den Herrn in euren Herzen!“ (Eph 5, 20).

Das unablässige Gebet unterscheidet sich vom Gebet des Herzens nur noch dadurch, daß es andauert, daß es den Menschen nicht mehr verläßt, wo im-

¹¹ Johannes Cassianus, a. a. O.

¹² Seraphim, a. a. O. S. 272 ff.

¹³ M. Buber, a. a. O. S. 40.

mer er geht. Es ist ihm zur eigentlichen Heimat geworden. Wenn von den Patriarchen und Frommen des Alten Bundes gesagt wird: „Sie wandelten vor Gott mit ungeteiltem Herzen“, dann könnte ich mir denken, daß damit dieses immerwährende Gebet gemeint ist; sie lebten ihr Leben vor Gott und mit ihm und auf ihn hin. Sie waren eingehüllt von seiner Gegenwart und von seinem Licht. Ein ostkirchlicher Text sagt: „Der Betende ist nicht allein; Gott mit seinen Engeln und umgeben von seinen Heiligen ist mit ihm“¹⁴. Er ist aufgenommen in die *familia Dei*. Er mag tun, was er will: reden und hören, stehen bleiben und sich legen, geben und nehmen: „Im Geheimnis seines Herzens hängt er an Gott und läßt nicht ab, ihm zuzusinnen“¹⁵. Oft hat man die Frage gestellt, wie einer, der unablässig betet, im praktischen Leben tätig sein könne, ob er nicht Gott verlassen müsse, um seinem Erwerb nachzugehen. Diese Frage würde der Betende kaum verstehen. Für ihn tut sich kein Widerspruch auf, vielmehr ist ihm alles eines geworden, Arbeit und Gebet und Essen und Schlafen¹⁶. Larigaudie, ein junger Franzose, 1908 in Paris geboren und im zweiten Weltkrieg gefallen, sagt es mit sehr schlichten Worten: „Ich habe mich so an die Anwesenheit Gottes gewöhnt, daß mir immer aus der Tiefe der Seele ein Gebet zu den Lippen aufsteigt. Auch im Halbschlaf, im Getöse eines fahrenden Zuges oder eines dröhnen Propellers hört dieses Gebet, dessen ich mir kaum bewußt bin, nicht auf. Auch nicht in den Augenblicken höchster körperlicher oder seelischer Wonne, im Gedränge einer Stadt oder in Augenblicken angespanntester Arbeit. In meinem Innern ist ein unendlich ruhiger und leuchtender See, der von den Schatten und Wirbeln der Oberfläche nicht berührt werden kann“¹⁷. Das göttliche Leben, das in ihm mächtig geworden ist, hat er in jede Tat eingebracht, und alle Dinge weiß er so anzuschauen, daß sie sich in ihrer wahren Gestalt, in ihrem göttlichen Grund zu erkennen geben. „Man muß lernen, die Dinge zu durchbrechen und seinen Gott darin zu erfassen“¹⁸.

Das unablässige Gebet ist nicht zu denken ohne die Wahrheit, daß die Erde voll ist von Gottes Herrlichkeit (Jes 6) – aber auch nicht ohne die andere: daß die Sehnsucht des Geschaffenen wartet auf das Offenbarwerden der Herrlichkeit der Söhne Gottes (Röm 8, 19). Paulus sagt in einer kühnen Steigerung: Die Schöpfung seufzt, wir selbst seufzen, ja der Geist Gottes seufzt sogar in uns und trägt unser Stöhnen als Gebet vor Gott. Je mehr der betende Mensch Gottes Herrlichkeit in der Welt gewahr wird, um so mehr

¹⁴ Seraphim, a. a. O. S. 276.

¹⁵ M. Buber, a. a. O. S. 33.

¹⁶ Als Beispiel dafür: Marie de l'Incarnation OSU (1599–1672).

¹⁷ Stern auf hoher See, 1968, S. 44.

¹⁸ Meister Eckhart, *Reden der Unterscheidungen*, 7.

hört er auch das Seufzen in ihr und erleidet die Not der noch andauernden Knechtschaft. „Er ist der Bruder der Geschöpfe und fühlt ihren Blick, als wäre es sein eigener, ihren Schritt, als gingen ihn seine Füße, ihr Blut, als flösse es in seinem Leib“; so noch einmal Martin Buber¹⁹. „Er betet für seine Feinde wie für sich selbst – unter heißen Tränen betet er für die ganze Welt“²⁰. Er trägt sie zurück in die noch verborgene Herrlichkeit Gottes. Er ist „wie eine Leiter, gestellt auf die Erde, und ihr Haupt röhrt an den Himmel“²¹, und all sein Tun und Lassen wird von Gott angenommen wie das Tun jenes Knechtes im Evangelium, der an die Hecken und Zäune geht und die Krüppel und Lahmen hereinbringt in den Hochzeitssaal. Freilich, davon weiß der Betende oft genug kaum etwas. Er lebt sein einfaches Leben, er tut seinen Dienst und freut sich über die Herrlichkeit seines Gottes, die inmitten der endzeitlichen Bedrängnis aufbricht und ihm den neuen Himmel und die neue Erde verheißt.

Man könnte vermuten, daß einer, der zum unablässigen Gebet gekommen ist, nichts mehr weiß von den Mühen des Anfangs, von der Beschwernis des körperlichen Gebetes und von der Selbstverleugnung, die das aufmerksame Gebet und das Herzensgebet verlangt. Aber dem ist nicht so. Wer auf der letzten Stufe angekommen ist, hat die erste nicht verlassen. Auch für ihn bleibt das Pensum bestehen und die Disziplin der festen Gebetszeiten, ohne die es kein immerwährendes Gebet gibt. Auch er kann nicht einfach sagen: meine Arbeit ist mein Gebet. Er braucht ebenso die Zeiten des stillen, einsamen Betens, damit der übrige Tag davon getragen wird. Aber sowohl das körperliche wie das aufmerksame Gebet wird sich für ihn anders vollziehen als zuvor. Er hat ja eine neue Art zu sehen und eine neue Art zu hören erlernt; er selbst ist ein anderer geworden. Er wird die Texte des Offiziums nicht mehr beten „wie ein Buch der Schrift, sondern wie die Klage eines Menschen, der leidet und Gottes Ohr an seinem Munde weiß“²².

¹⁹ A. a. O. S. 34.

²⁰ Archimandrit Sophronius, *Starez Siluan. Mönch vom Heiligen Berg Athos*, Düsseldorf 1959, S. 238.

²¹ M. Buber, a. a. O. S. 34.

²² M. Buber, a. a. O., S. 190.