

Aufmerksamkeit. Wege in die innere Achtsamkeit

Impulse von den Wüstenvätern

I. Worauf es ankommt: Kein Abstand (aus: „Kloster jenseits der Zeit“)

II. Der Weg: Grundaxiom des Mönchtums: bei sich, in der Zelle bleiben

„Bleib in deiner Zelle – sie wird dich alles lehren“

„Ein Anachoret, der in seiner Gegend großes Ansehen genoss, besuchte den Altvater Poimen. Der Greis empfing ihn mit Freude, und nachdem sie sich umarmt hatten, begann der Besucher viel über die heilige Schrift und von himmlischen Dingen zu sprechen. Da wandte Abbas Poimen sein Haupt ab und gab ihm keinerlei Antwort. Als der Einsiedler sah, dass er nicht mit ihm sprach, ging er betrübt davon und sagte zu dem Bruder, der ihn hergebracht hatte: „Ich habe diese ganze Wanderung umsonst gemacht. Denn ich kam zu dem Greis, aber siehe, er will nicht mit mir reden!“ Da ging der Bruder zum Altvater Poimen hinein und sagte: „Vater, deinetwegen kam dieser große Mann, der in seiner Gegend ein so großes Ansehen besitzt. Warum hast du nicht mit ihm gesprochen?“ Der Greis gab zur Antwort: „Er wohnt in den Höhen und spricht Himmlisches, ich aber gehöre zu denen drunten und rede Irdisches. Wenn er von den Leidenschaften der Seele gesprochen hätte, dann hätte ich ihm wohl Antwort gegeben. Wenn er aber über Hohes spricht, so verstehe ich das nicht.“ Der Bruder ging hinaus und sagte zu dem Einsiedler: „Der Greis redet nicht leicht von der Schrift, wenn aber jemand mit ihm von den Leidenschaften der Seele spricht, dann gibt er ihm Antwort.“ – Er besann sich und ging zu ihm hinein und sprach zu ihm: „Was soll ich tun, wenn die Leidenschaften der Seele über mich Macht gewinnen?“ Da achtete der Greis freudig auf ihn und sagte: „Jetzt bist du richtig gekommen, nun öffne deinen Mund für diese Dinge und ich werde ihn mit Gütern füllen.“ (482)

„Ein Bruder fragte den Abbas Poimen: ‚Was fange ich mit meinen Sünden an?‘ Der Greis sagte: ‚Wer sich von den Sünden befreien will, der befreit sich von ihnen durch Beweinen. Und wer Tugenden erwerben will, der erwirbt sie durch Weinen. Denn das Weinen ist der Weg, den uns die Schrift überliefert hat und auch unsere Väter, in dem sie sagten: ‚Weinet! Einen anderen Weg als diesen gibt es nicht.‘“

Gott ist ein Gott der Gegenwart. Wie er dich findet, so nimmt und empfängt er dich, nicht als das, was du gewesen, sondern als das, was du jetzt bist. (Meister Eckhart)

Wenn dir an dem Ort, an dem du wohnst, eine Versuchung begegnet, so verlasse diesen Ort nicht, solange sie währt. Denn wohin du auch gehst, wirst du das wiederfinden, vor dem du geflohen bist. Warte daher geduldig, bis die Versuchung vorüber ist, damit dein Weggang

kein Ärgernis wird und in Frieden geschehen kann. Denn dann wirst du kein Leid unter denen verursachen, die an dem Ort bleiben. (Abbas Paphnutius)

III. anderer Pol: Aufmerksamkeit auf das Himmlische

IV. Wege in die Aufmerksamkeit

1. Gebet als Schule der Aufmerksamkeit

Die Aufmerksamkeit ist auf ihrer höchsten Stufe das gleiche wie das Gebet. Sie setzt Glaube und Liebe voraus. Mit ihr ist eine andere Freiheit verbunden als die der Wahl, eine die sich auf der Ebene des Willens befindet. Nämlich die der Gnade. So aufmerksam sein, dass man keine Wahl mehr hat. (Simone Weil: Cahiers II, 104)

*„Verliere nicht den Mut, wenn du bestohlen wirst durch die Ablenkungen, sondern halte aus und rufe deinen Intellekt unaufhörlich zurück. Nur Engel sind vor Ablenkungen geschützt“
(Johannes Climacus)*

Man sagte von Johannes Kolobos, daß er, wenn er von der Ernte oder einem Besuch der AV zurückkam, sich dem Gebet, der Meditation und der Psalmodie widmete, bis sein Denken seine ursprüngliche Ordnung wiedererlangt hatte

2. Selbstbeobachtung im Alltag: Unterscheidung der Geist und das eigene Maß finden

a. Das persönliche Maß finden

„Ein Bruder, der mit anderen Brüdern zusammenlebte, fragte den AV Besarion: „Was soll ich tun?“ Der Greis antwortete ihm: „Schweige und miß dich nicht (mit anderen)!“ (165)

b. Was dient dem Ziel der Herzensreinheit

Ein Bruder fastete 70 Wochen lang. Nur einmal in der Woche nahm er Nahrung zu sich. Er fragte Gott nach der Bedeutung einiger Worte in der Hl. Schrift, doch Gott antwortete nicht. Schließlich sagte der Alte zu sich selbst: „Schau, nun hast du dich so bemüht und doch keinen Fortschritt gemacht. Deshalb geh nun zu deinem Bruder und frage ihn“. Als er die Tür hinter sich geschlossen hatte und sich auf den Weg machte, erschien ihm ein Engel Gottes. Der sprach zu ihm: „70 Wochen lang fasten hat dich Gott nicht näher gebracht. Aber nun, da du demütig genug bist, um zu deinem Bruder zu gehen, bin ich zu dir geschickt worden, damit ich dir die Worte erkläre“. Dann erläuterte der Engel die Bedeutung der Worte, nach der der alte Mann gesucht hatte, und ging wieder fort.

c. die Geister unterscheiden

„Ein Bruder sprach zu seinem berühmten Altvater: Abbas, ich möchte einen Altvater finden, der ganz nach meinem Sinn ist und bei dem will ich bleiben. Der Greis sagte darauf: Du hast

recht, mein Herr! Jener aber bestand darauf, was der Greis ihm gesagt hatte. Als der Greis sah, dass er glaubte, recht zu haben, sagte er zu ihm: Also, wenn du einen Greis findest nach deinem Willen, dann willst du bei ihm bleiben? Jener antwortete: Ja, das ist ganz mein Wunsch, vorausgesetzt, dass ich einen nach meinem Sinn finde. Da sagte der Altvater zu ihm: Du willst also nicht dem Willen dieses Greises folgen, sondern du verlangst, dass jener deinem Willen folge, dann wärest du also zufrieden? – Nun fühlte der Bruder, was der Greis meinte, er erhob sich, warf sich zur Erde nieder zur Buße und sagte: Verzeih mir, dass ich so ehrsüchtig war und glaubte recht zu reden, obwohl ich nichts Gutes im Sinne hatte.“ (1123)

3. Im Gegenüber: Schweigen und Hinführen auf das Eigene

Als der Erzbischof Theophilus von Alexandrien (385-412) den Abbas Pambo in der sketischen Wüste aufsuchte, wartete er lange vergeblich auf ein erbauliches Wort. Bis schließlich die anwesenden Brüder zu ihrem Meister sagten, er solle doch dem Bischof ein Wort geben. Doch erhielten sie die Antwort: „Wenn er nicht durch mein Schweigen erbaut wird, dann nützt ihm auch mein Reden nicht.“

„Ein Bruder fragte Abbas Joseph: „Ich möchte das Koinobion verlassen und alleine leben.“ Da sagte der Altvater zu ihm: „Wo du deine Seele in Ruhe und ohne Schaden siehst, dort lass dich nieder!“ Der Bruder antwortete: „Sowohl im Koinobion als auch alleine habe ich Ruhe. Was willst du, dass ich tue.“

Da antwortete der Altvater: „Wenn du sowohl im Koinobion als auch in der Einsamkeit Ruhe findest, lege deine beiden Gedanken wie auf eine Waage, und wo du siehst, dass dein Gedanken mehr Nutzen hat und wo er sich hinneigt, das tue.“ (113)

Abbas Nisteroos sagt: „Wovon du siehst, dass es deine Seele im Einklang mit Gott will, das tue, und du wirst dein Herz bewahren.“

4. Im Alltag mit anderen Menschen / Dingen begegnen = uns wird Spiegel vorgehalten, wie es um uns steht

5. Achtsamkeit gegenüber Anderem zeigt Haltung gegenüber mir – Zeichen, ob die Barmherzigkeit schon in mir Wurzeln hat

andere nicht beschämen / verletzen

Als einmal der Altvater Johannes mit anderen Brüdern von der (Wüste) Sketis herabstieg, verirrte sich der Führer, denn es war Nacht. Da sagten die Brüder zum Abbas Johannes: „Was sollen wir tun, Vater, da der Bruder den Weg verfehlt hat. Dass wir nur auf dieser Irrfahrt nicht sterben!“ Der Greis antwortete ihnen: Wenn wir es ihm sagen, dann schmerzt und beschämt es ihn. Aber gebt acht, ich will mich erschöpft stellen und sagen: Ich kann nicht mehr weitergeben, sondern bleibe hier bis zum Morgen.“ Und er machte es so. Darauf sagten die andern: „Auch wir gehen nicht mehr weiter, sondern bleiben bei dir sitzen.“ Und so blieben sie sitzen bis zum Morgen und gaben dem Bruder so keinen Anstoß. (332)

Einige von den Alten kamen zum AV Poimen und sagten zu ihm: „Wenn wir beim Gottesdienst Brüder einnicken sehen, willst du, dass wir ihnen einen Stoß geben, damit sie in der Vigilie (beim Nachtgebet) wachen?“. Er erwiderte: „Wahrlich, wenn ich einen Bruder einnicken sehe, dann lege ich seinen Kopf auf meine Knie und lasse ihn ruhen“ (666)

Möchtest du besten, wie es richtig ist, dann sei für niemanden Grund zur Traurigkeit, sonst nämlich mühst du dich umsonst. (Evagrius: De Or 20)

V. Früchte

Selbsterkenntnis

Liebende Aufmerksamkeit und Dankbarkeit

Friedvolles Verhältnis zum Nächsten

unablässiges Gebet (ist nicht beständiges Gebet)

„Selig der Mönch, der in allen Menschen Gott sieht. / Ein Mönch ist ein Mensch, der sich von allem getrennt hat und sich doch mit allem verbunden fühlt. / Ein Mönch weiß sich eins mit allen Menschen, denn immerzu findet er sich in jedem Menschen“ (Evagrius: De Or 122-4)

Hesychia – Ruhe des Herzens

V. Konkrete Wege zum Ziel

- Orte der „Aufmerksamkeit“
 - Elemente des Alltags – „Zellen“ (Schweigen / Pause; auf sein eigenes Inneres bzw. seinen Körper hören; persönliches Maß finden; Unterscheidung der Geister; Dingen auf den Grund gehen)
 - Gespräche / GB
- sich kennenlernen und Schatten / Dämonen ins Licht führen
- frei und neu werden und ins Jetzt kommen
- Dasein im Jetzt größter Wandlungsfaktor:

„Jetzt“ (aus: Theophan der Mönch: Das Kloster jenseits der Zeit)