

Das Herzensgebet in der orthodoxen Spiritualität

von Daniel Munteanu, Bamberg

1. Einleitung

Als Herzensgebet wird die besondere individuelle Gebetspraxis bezeichnet, nach der man im ruhigen Rhythmus des Atmens Jesus und sein Erbarmen anruft: »Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner« (»des Sünders« – als möglicher Zusatz).

Ziel dieses Gebets ist die Schau Gottes (θεωρία) bzw. die *cognitio Dei experimentalis* durch innere Ruhe und Kontemplation. Das Ergebnis des ununterbrochenen Gebets als Ausübung der *Hesychia*, der inneren Ruhe, ist die Erfahrung der lebensspendenden und verwandelnden Einwohnung Gottes. Durch das fortwährende Gebet erlangen die Betenden die Reinigung des Herzens und die innere Sammlung, die zur Vereinigung mit Gott führen. Diese *personale Vereinigung* drückt sich in der Schau Gottes aus, die den ganzen Menschen verwandelt. Es handelt sich um eine Erleuchtung (φωτισμός), ein Sehen des göttlichen Lichts (videre Deum per puritatem cordis)¹, des Selben Lichts, in dem sich Jesus Christus auf dem Tabor verklärte (Mt 17,1–13).

Die Praxis des unaufhörlichen Gebets geht auf die altmönchische Spiritualität zurück, wie sie seit dem 3. Jh. von den Mönchen in der Wüste praktiziert wurde.² Der Begriff Hesychia (ἡσυχία) begegnet uns bereits im 4. Jh. bei den Kappadoziern Gregor von Nyssa³, Gregor von Nazianz⁴ und Basilius der Große⁵, die ihm eine große Bedeutung für das innere Leben eines Christen einräumten.⁶ Evagrius Pontikus, der als der »Doktor des Hesychasmus«⁷ erachtet wird und ein Schüler der Kappadozier war⁸, verstand das Gebet als eine Art Entmaterialisierung. In seiner origenistischen Mystik⁹ bestand noch keine Verbindung zwi-

¹ Vgl. V. Lossky, *Schau Gottes*, Zürich 1964, S. 51; vgl. R. Flogaus, *Theosis* bei Palamas und Luther. Ein Beitrag zum ökumenischen Gespräch, Göttingen 1997, S. 54f. 171f.

² F. v. Lilienfeld, *Hesychasmus*, TRE 15 (1986), 283.

³ Vgl. J. Meyendorff, *Introduction à l'étude de Grégoire Palamas*, Paris 1959, S. 196.

⁴ Vgl. R. R. Ruether, *Gregory of Nazianus. Rethor and Philosopher*, Oxford 1969, S. 141f.

⁵ Vgl. W. Völker, *Kontemplation und Ekstase bei Pseudo-Dionysius Areopagita*, Wiesbaden 1958, S. 66.

⁶ Vgl. W. Völker, *Gregor von Nyssa als Mystiker*, Wiesbaden 1955, S. 203: »Fast regelmäßig bindet Gregor die Ekstase an die Herzensreinheit, die für alle Schau die unerlässliche Vorbedingung ist (...) und einen besonderen Akzent legt er auf die ἡσυχία (...). Gregor steht mit seiner Würdigung der ἡσυχία nicht allein, auch die anderen Kappadozier haben ihr begeisterte Lobsprüche gespendet (...). Es ist der mönchische Geist, der sich jetzt eindringlich vernehmbar macht, dessen Haltung das geistliche Leben für Jahrhunderte bestimmen sollte, und dessen späte Frucht die Hesychasten sind, für die die ἡσυχία eine ganz zentrale Bedeutung gewonnen hat«.

⁷ Vgl. J. Meyendorff, *The Orthodox Church. Its Past and Its Role in the World Today*, New York 1981, S. 202f. Vgl. W. Völker, *Der wahre Gnostiker nach Clemens Alexandrinus*, Berlin 1952, S. 634f.

⁸ Vgl. W. Völker, a.a.O., S. 633; vgl. V. Lossky, *Schau Gottes*, Zürich 1964, S. 82: Evagrius wurde von Basilius zum Lektor und von Gregor von Nyssa zum Diakon geweiht. Außerdem begleitete er 380 Gregor von Nazianz, den er als seinen Lehrmeister achtete, nach Konstantinopel.

⁹ Vgl. V. Lossky, a.a.O., 130–132: Lossky nennt diese Mystik »intellektualistisch« und »Spiritualität der Evasion«. W. Völker lehnte diese von de Faye stammende Bezeichnung »intellektualistisch« als

schen dem regelmäßigen Beten und dem Namen Christi. Erst ein Jahrhundert später hat Diadochus von Photice sowie im 7. Jh. Johannes Climacus das »intellektuelle« Gebet Evagrius' in das »Gebet Jesu« umgeformt.¹⁰ Der Höhepunkt der byzantinischen Mystik wird im Werk Symeons des Neuen Theologen (949–1022)¹¹ erreicht. Die Praktik des Herzensgebets lebte weiter bei den Athosmönchen Gregorios Sinaites (+1346), Kallistos (+1397) und Ignatios Xanthopoulos (+1423). Nach Russland gelangte es durch Nil Sorskij (+1507)¹². Insbesondere durch den Hl. Gregorios Palamas (1296–1359) und seine Lehre vom vergöttlichenden Licht Gottes, d.h. von der jederzeit möglichen Schau des Taborlichtes¹³ erlangte der Hesychasmus im 14. und 15. Jh. die Würde eines gesamtkirchlichen Wirklichkeitssinnes. Die neuhesychastische bzw. neupalimitische Spiritualität findet auch in der Theologie des 20. Jh. (z. B. Staniloae, Meyendorff, Lossky, Florovskij, Evdokimov, Mantzarides)¹⁴ ihren Niederschlag.

In der Geschichte des Herzensgebets zeichnet sich durch die Aufnahme der sogenannten *psycho-physischen Methode* eine weitere Entwicklung ab.

2. Die psycho-somatische Methode

Die eindruckvollste Beschreibung der psycho-physischen Methode findet sich bei dem Hl. Nikephorus, dem Faster. Er empfahl das Sprechen des Herzensgebets, nachdem man sich in Ruhe von den alltäglichen Sorgen verabschiedet und mit allen Menschen Frieden geschlossen hat. Der physische Aspekt des Gebets besteht in der Sammlung des Geistes im Herzen, indem man dem Weg des Atems folgt und den Geist nötigt, mit der eingeatmeten Luft ins Herz hinabzusteigen und dort zu verweilen¹⁵.

Eine erstaunliche Ähnlichkeit mit dem Herzensgebet begegnet im Islam beim durch mystische Technik der Sufis praktizierten Gedenken Gottes (dhikr). Auch hier wird das Herz als »Ort der spirituellen Helle« betrachtet. Der dhakir kauert sich auf die Erde »mit gekreuzten Beinen, die Arme um die Beine geschlungen, den Kopf zwischen die Knie gesenkt und mit geschlossenen Augen.« Er hebt seinen Kopf und sagt: »la ilah' in der Zeit, die zwischen

unzutreffend ab. Vgl. W. Völker, Das Vollkommenheitsideal des Origenes, Tübingen 1931, S. 74.

¹⁰ Vgl. J. Meyendorff, The Orthodox Church. Its Past and Its Role in the World Today, New York 1981, 203; vgl. W. Völker, Scala Paradisi. Eine Studie zu Johannes Climacus und zugleich eine Vorstudie zu Symeon dem Neuen Theologen, Wiesbaden 1968, S. 137f.

¹¹ Vgl. Symeon der Theologe, Licht vom Licht. Hymnen, München 1951; vgl. Syméon le Nouveau Théologien, Chapitres théologiques gnostiques et pratiques, Paris 1996; vgl. K. Deppe, Der wahre Christ. Eine Untersuchung zum Frömmigkeitsverständnis Symeons des Neuen Theologen und zugleich ein Beitrag zum Verständnis des Messalianismus und Hesychasmus, Göttingen 1971; vgl. P. Argérate, Feuer auf die Erde. Der Heilige Geist bei Symeon dem Neuen Theologen, Bonn 2007, 223f.

¹² Vgl. F. v. Lilienfeld, Nil Sorskij und seine Schriften. Die Krise der Tradition in Russland Ivans III., Berlin 1963, S. 133; nennt Nil Sorskij den ersten »Hesychast« in Russland.

¹³ Vgl. J. Meyendorff, Introduction à l'étude de Grégoire Palamas, Paris 1959; vgl. G. Podskalsky, Gregorios Palamas, TRE 14 (1985) 204: Die »Grundüberzeugung der palamitischen Theologie, dass Gottes Wesen zwar unzugänglich, seine ungeschaffenen Wirkkräfte (Energien) aber nicht nur erkennbar, sondern – nach entsprechender Vorbereitung – auch ganzheitlich erfahrbare Wirklichkeit für jeden Christen werden können«, leitet zu einer neuen, eschatologischen Lebensform; vgl. A. M. Ammann SJ, Die Gottesschau im palamitischen Hesychasmus. Ein Handbuch der spätbyzantinischen Mystik, Würzburg 1986.

¹⁴ F. v. Lilienfeld, Hesychasmus, TRE 15 (1986) 283.

¹⁵ A. Bloom, Das Herzensgebet. Mystik und Yoga der Ostkirche. Die Centurien der Mönche Kallistus und Ignatius, München 1955, S. 21f.

der Ankunft des Kopfes in Herzenshöhe und seiner Lage auf der rechten Schulter verstrich. Wenn der Mund auf der Höhe des Herzens ankommt«, sagt er mit Nachdruck ‚illa‘ und angesichts des Herzens noch energischer ‚Allah‘.¹⁶ *La ilaha il Allah* heißt »es gibt keinen Gott außer Allah«. Durch das mystische Gebet (dhikr) wird die Erleuchtung erlangt, die »Flammen der Wahrheit«, die Funken der göttlichen Wirklichkeit, die »Gaben der Barmherzigkeit Gottes an diejenigen, die ihn mit Ausdauer und besonderer Hingabe suchen«.¹⁷ Durch die Technik des dhikr soll eine Begegnung mit Gott, die Schau seiner Wirklichkeit, ein Vordringen im göttlichen Bereich ermöglicht werden.

Auch Timothy Ware¹⁸, John Meyendorff¹⁹ und André de Halleux²⁰ erkennen die Parallele der hesychastischen Methode zum dhikr-Gebet. Die psycho-physische Methode lässt sich nach Auffassung J. Meyendorffs sogar weniger mit dem hinduistischen Joga in Verbindung bringen als mit dem muslimischen dhikr. Die Ähnlichkeit zwischen dhikr und Nikephorus' Darstellung des Herzensgebets seien geradezu »trop frappants«.²¹ Den Einfluss des Islams auf die christlich-mystische Spiritualität erklärt Meyendorff durch den menschlichen Kontakt, der dadurch entstand, dass viele Mönche Palästina und Ägypten besuchten, die unter muslimischer Herrschaft standen. Der kulturell-religiöse Einfluss sei aber über die Jahrhunderte gesehen ein gegenseitiger gewesen.²²

Laut Mircea Eliade trugen die Einflüsse des islamischen dhikr auf das Christentum rückwirkend zur »Universalisierung des Islams« bei, »indem sie ihm eine ökumenische Dimension gaben«.²³

Dennoch existieren zwischen dem Herzensgebet und dhikr Unterschiede.²⁴ Der dhikr ist eine intensive innerliche Anbetung Gottes, die einen tranceähnlichen Zustand hervorrufen kann. Außerdem kann der dhikr im Unterschied zum Herzensgebet, dass in der Einsamkeit vollzogen wird, sowohl als private spirituelle Übung als auch als gemeinschaftliche Zeremonie der Sufi-Orden (Tariquas) zur Anrufung der Namen Gottes ausgeübt werden. Beim Herzensgebet wird nur der Name Jesus gerufen, während beim dhikr meist die neunundneunzig verschiedenen Namen bzw. Attribute Allahs aufgezählt werden. Die

¹⁶ M. Eliade, Geschichte der religiösen Ideen, Bd. 3/1: Von Mohammed bis zum Beginn der Neuzeit, Freiburg im Breisgau 1983, S. 147.

¹⁷ Vgl. A. T. Khoury, Spiritualität des Islam, in: E. Möde (Hg.), Spiritualität der Weltkulturen, Graz–Wien 2000, S. 253f.

¹⁸ Vgl. T. Ware, The Orthodox Church, Baltimore 1963, S. 75.

¹⁹ Vgl. J. Meyendorff, Introduction à l'étude de Grégoire Palamas, Paris 1959, S. 200f.

²⁰ Vgl. A. de Halleux, Patrologie et œcuménisme. Recueil d'études, Leuven 1990, S. 769: »Depuis la fin du XIII^e s., l'hésychasme sinaitique et athonite préconise volontiers une méthode d'oraison psychosomatique que l'on a pu comparer au dhikr du soufisme musulman, voire à certaines techniques du yoga hindou ou du bouddhisme zen, encore que la répétition inlassable de la 'prière à Jesus', accompagnée de métanies, s'origine incontestablement dans la pratique des anciens Pères du désert«.

²¹ Außer der Ähnlichkeit der Technik scheint das Herzensgebet und der dhikr von den gleichen Lichtphänomenen begleitet zu werden. Denn auch die sufis sehen im *dhikr der Intimität* das göttliche Licht. Vgl. L. Gardet, Un problème de mystique comparée: la mention du nom divin (dhikr) dans la mystique musulmane, *Revue Thomiste* 1 (1952) 676.

²² J. Meyendorff, Introduction à l'étude de Grégoire Palamas, Paris 1959, S. 202.

²³ M. Eliade, Geschichte der religiösen Ideen, Bd. 3/1. Von Mohammed bis zum Beginn der Neuzeit, S. 147.

²⁴ Vgl. L. Massignon, Essai sur les origines du lexique technique de la mystique musulmane, Paris 1954, S. 53ff.

Atemtechnik des Jesusgebets ist nicht das Wesentliche wie beim dhikr²⁵ oder auch beim Yoga. Die Konzentration der Aufmerksamkeit im Herzen durch die ständige Wiederholung des Namens Jesus dient nur als Mittel, den Mensch für die Gnade Gottes empfänglicher zu machen.²⁶ Außerdem muss sie von der asketischen Reinigung als Grundvoraussetzung der Vereinigung mit Gott²⁷ begleitet werden.

Die Bezeichnung *Herzensgebet* geht zum einen auf die integrale, vom Alten Testament inspirierte Anthropologie zurück, nach der das Herz den ganzen Menschen meint, nicht nur seinen Intellekt, seinen Willen oder seine Empfindungen.²⁸ Das Gebet des Herzens ist ein Gebet des ganzen Menschen.²⁹ Das Herz ist somit das Symbol der Personenmitte, des Ichkerns, des *homo spiritualis* bzw. *homo absconditus*.³⁰ Zum zweiten trägt die Bezeichnung »Herzensgebet« jener Körperhaltung Rechnung, die während des Betens empfohlen wurde.

3. Biblische Verankerung des Herzensgebets

Die Aufforderung von 1 Thess 5,17: »Betet ohne Unterlass« gilt als klassischer Hinweis in der Bibel auf die Notwendigkeit des Betens als allgemeine Christenpflicht. Der Motor des Betens ist jedoch die innere Sehnsucht nach dem Gott des ewigen Lebens. Der Weg zu ihm führt über die Erkenntnis, wie das Johannesevangelium belegt: »Das ist das ewige Leben: dich, den einzigen wahren Gott, zu erkennen und Jesus Christus, den du gesandt hast« (Joh 17,3). Beim Erkennen Gottes handelt es sich aber nicht um eine intellektuelle Beschäftigung, sondern um ein liturgisches Handeln, um ein Wahrnehmen der Herrlichkeit Gottes³¹: »Herr, wie herrlich ist dein Name auf der ganzen Erde« (Ps 8,10). Diese Herrlichkeit preist der Mensch mit seinem Herzen, d.h. mit seiner ganzen Person, in der inneren Sehnsucht nach der Gottesgemeinschaft³². Selbst bei Paulus galt das im Herzen vollzogene Lob Gottes im Namen Christi als Hauptbeschäftigung eines Christen. Er empfahl darum im Brief an

²⁵ Vgl. L. Gardet, Un problème de mystique comparée: la mention du nom divin (dhikr) dans la mystique musulmane, *Revue Thomiste* 1 (1952) S. 676: »Dans le dhikr musulman, l'accent semble mis avec plus de force sur ces effets liés à la technique«.

²⁶ Vgl. L. Gardet, La mention du Nom divin dans la mystique musulmane, *Revue Thomiste* 1 (1953) S. 199.

²⁷ Vgl. I. Hausherr S.J., Hésychasme et prière, Roma 1966, S. 28.90 : »On aurait mauvaise grâce à démontrer que l'Orient connaît les purifications en général, puisque c'est lui qui les a inventées«.

²⁸ Vgl. H. W. Wolff, Anthropologie des Alten Testaments, München 21974, S. 68f.; vgl. T. Ware, The Orthodox Church, Baltimore 1963, S. 73.

²⁹ Vgl. K. Ware, Weisen des Gebetes und der Kontemplation in der Ostkirche, in: J. Meyendorff; J. Leclercq (Hgg.), Geschichte der christlichen Spiritualität. Bd.1: Von den Anfängen bis zum 12. Jahrhundert, Würzburg 1993, S. 407.

³⁰ Vgl. P. Evdokimov, L'orthodoxie, Paris 1979, S. 65–68.

³¹ Vgl. G. Podskalsky, Theologie und Philosophie in Byzanz. Der Streit um die theologische Methodik in der spätbyzantinischen Geistesgeschichte (14./15. Jhd.), seine systematischen Grundlagen und seine historische Entwicklung, München 1977, S. 30: Evagrius Pontikus und Maximos Homologites verstanden unter »Theologie« die höchste Form der Gotteserkenntnis, die nur im reinen Gebet (καθάρὰ προσευχή) zu erreichen ist.

³² Vgl. Ps 27,8: »mein Herz denkt an dein Wort: ‚Sucht mein Angesicht!‘ Dein Angesicht, Herr, will ich suchen«; vgl. Ps 103,1; vgl. Ps 42,2–3: »Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser, so schreit meine Seele, Gott, zu dir. Meine Seele dürrt nach Gott, nach dem lebendigen Gott. Wann werde ich dahin kommen, dass ich Gottes Angesicht schaue?«

die Epheser (5,19–20) Folgendes: »singt und spielt dem Herrn *in eurem Herzen* und sagt Dank Gott, dem Vater, allezeit für alles, im *Namen unseres Herrn Jesus Christus*.«

Das Herzensgebet gründet auf einer Namenstheologie, welche die Macht der Person mit ihrem Namen gleichsetzt. Der Name Jesu ist ein Name »über alle Namen«, weil der Sohn Gottes sich selbst erniedrigt hatte und gehorsam bis zum Tode am Kreuz war (Phil 2,8–11). Diesen Gehorsam und die Kenosis des Sohnes gilt es im ständigen rufen seines Namens nachzuvollziehen, als Weg des Heils. Die unaussprechliche Macht, die in diesem Namen steckt, zeigt sich u.a. darin, dass die Apostel »im Namen Jesu Christi« Kranke heilen konnten (Apg 3).

Auch das Alte Testament bietet viele Hinweise auf eine Theologie des Herzens. Joel ruft zum Opfer des Herzens auf, d.h. zur inneren Anbetung Gottes: »zerreißt eure Herzen, nicht eure Kleider, und kehrt um zum Herrn, eurem Gott! Denn er ist gnädig und barmherzig, langmütig und reich an Güte« (Joel 2,13). Auch der Prophet Ezechiel kündigt die kommende Verwandlung des Menschen durch den Heiligen Geist an: »Und ich will ihnen ein anderes Herz geben und einen neuen Geist in sie geben und will das steinerne Herz wegnehmen aus ihrem Leibe und ihnen ein fleischernes Herz geben, damit sie in meinen Geboten wandeln und meine Ordnungen halten und danach tun« (Ezechiel 11,19–20).³³

Diese eschatologische Zeit des neuen Herzens bzw. des neuen Menschen ist mit der Person und der Geschichte Christi angebrochen. Das Reich Gottes befindet sich nun nicht mehr im Jenseits, sondern in jedem Menschen (Lk 17,21). Der menschliche Leib gewinnt dadurch eine besondere Qualität als »Tempel des Heiligen Geistes«, der in ihm wohnt (1 Kor 6, 19–20). Diese Einwohnung Gottes, die den Menschen zum Theo- bzw. Peumatophor macht, ist eine Eingießung der göttlichen Liebe ins Herz (Röm 5, 5). Erst in Zusammenhang mit dieser Einwohnung kann man über den *homo cordis absconditus* – »im Inneren des Herzens verborgenen Menschen« (1 Petr 3,4) sprechen.

Die Tiefe der Einwohnung Gottes hängt von der Reinheit des Herzens ab. Ohne die Reinheit des Herzens gibt es keine Einheit mit Gott. Und hier kommt das Herzensgebet ins Spiel. Dadurch soll der Mensch die Reinheit des Herzens und gleichzeitig die Voraussetzung zur Schau Gottes erlangen: »Selig sind die, die reinen Herzens sind; denn sie werden Gott schauen« (Mt 5,8). Die Schau Gottes als innere Vereinigung mit ihm durch die Gnade bzw. durch seine im Innersten des Menschen leuchtenden Liebe ist die Frucht des Herzensgebets.³⁴ Die Teilnahme an der Liebe Gottes, d.h. am innersten Leben der Trinität darf aber zugleich nicht als Leistung eines Menschen verstanden werden, sondern als Ermöglichung durch die Güte Gottes, der sich den Menschen mitteilen will. Durch die Einwohnung des Heiligen Geistes erlangt das Herz des Menschen die glühende Dynamik der göttlichen, erklärenden Liebe selbst, die sich als kenotische Nächstenliebe manifestiert. Durch ein Leben in der Liebe, d.h. in der innigsten und dialogischen Gemeinschaft mit Gott gewinnen die Menschen eine tiefe Herzenskenntnis, die sogenannte *Kardiognosie*.³⁵ Sie ist nichts anderes als eine Berührung der Herrlichkeit Gottes, eine Vorwegnahme der eschatologischen Verwandlung durch die einwohnende göttliche Schönheit des dreieinigen Gottes.

³³ Für weitere Hinweise aus dem Alten Testament siehe W. H. Schmidt, Aspekte der Eschatologie im Alten Testament, in: A. Graupner (Hg.), Vielfalt und Einheit alttestamentlichen Glaubens, Bd. 2, Neukirchen-Vluyn 1995, S. 233–253.

³⁴ Vgl. V. Lossky, Die mystische Theologie der morgenländischen Kirche, Graz 1961, S. 270.

³⁵ Vgl. J. Tyjanc, Morgenländische Mystik. Charakter und Wege, Düsseldorf 1949, S. 121.

Die Kardiognosie hat immer mit einer durch Demut geprägten Existenzweise zu tun. Das Herzensgebet verkörpert den Ruf des blinden Bettlers auf der Straße bei Jericho: »Sohn Davids, Jesus erbarme dich meiner« (Mk 10, 47). Durch das Herzensgebet wird sich der Mensch seiner Daseinsbedingungen bewusst. Als Bettler, unterwegs in die Zukunft, eröffnet sich der Mensch durch das Herzensgebet im existentiellen Ruf nach Heil und bittet Gott um sein Erbarmen. Das Resultat des Anflehens Gottes ist einerseits der lebensspendende Dialog mit dem Schöpfer als Verwirklichung der eigenen Daseinsbestimmung, andererseits das gnadenvolle, heilsame und verwandelnde Einwohnen des Schöpfers in die begrenzte Herberge der menschlichen Raumzeitlichkeit.

4. Voraussetzungen der Hesychia

Das Gebet gilt in der orthodoxen Tradition als ein intimes Gespräch mit Gott, welches zur Vereinigung mit ihm führt. Wenn das Gebet endet, wird die innige Verbindung mit Gott unterbrochen. Darum sollen die Menschen nach Gregor von Nazianz »öfters an Gott denken als atmen«.³⁶

Die Schau Gottes kann nicht von heute auf morgen erreicht werden. Es bedarf einer Vorbereitung durch asketische Selbstzucht, durch Fasten und Enthaltbarkeit. Hier kann zwischen einer leiblichen und einer pneumatischen Aktivität unterschieden werden, zwischen der *ἐργασία σωματική* (Verzicht, Kampf gegen Sünde, Buße, Fasten) und der *ἐργασία πνευματική* (Glaube, Demut, Liebe).³⁷ Johannes Climacus sprach von einer *ἐργασία καρδίας* als Einheit der beiden Aktivitäten. Die Askese wird dabei als ein Einpflanzen Jesu im Innersten des Herzens angesehen: »Hefte dich also, ohne nachzulassen, an den Namen unseres Herrn Jesus Christus, damit dein Herz den Herrn austrinke und der Herr dein Herz, so dass zwei werden in einem. Aber dies ist nicht das Werk eines Tages, sondern einer langen Zeit.«³⁸

Der Fortschritt soll täglich stattfinden. Die zu diesem Zweck durchgeführten asketischen Übungen (*σωματική γυμνασία*) haben den Charakter einer Selbsthingabe als heiliges Opfer an Gott. Erst die innere Sammlung und das Bemühen um die Reinheit des Herzens ermöglicht die Schau des Lichtglanzes Gottes im Herzen. Sie setzt die *μετάνοια*, die Reue der Sünden, voraus. Die Reue wird dabei als eine Wiedergeburt aus Gott betrachtet, als das eigentliche Schiff zum Hafen der göttlichen Liebe.³⁹ Die wesentliche Voraussetzung der Reue ist aber der Glaube als »Anfang des ewigen Lebens« im Menschen⁴⁰. Ohne ihn gibt es kein Gebet. Der Mensch kostet die Güte Gottes, weil er ein betendes Herz hat. Dennoch müssen sowohl der Glaube als auch das betende Herz als ein Geschenk der Güte Gottes angesehen werden und nicht als ein Werk des Menschen. Der Akzent liegt folglich auf der alles umgreifenden Liebe

³⁶ J. Lafrance, Das Herzensgebet, Münsterschwarzach 1988, S. 61; vgl. K. Ware, Weisen des Gebetes und der Kontemplation in der Ostkirche, in: J. Meyendorff – J. Leclercq (Hgg.), Geschichte der christlichen Spiritualität, Band 1: Von den Anfängen bis zum 12. Jahrhundert, Würzburg 1993, S. 406.

³⁷ Vgl. W. Völker, Praxis und Theoria bei Symeon dem Neuen Theologen. Ein Beitrag zur byzantinischen Mystik, Wiesbaden 1974, S. 87f und S. 233f.

³⁸ W. Völker, a.a.O., S. 77.

³⁹ J. Lafrance, Das Herzensgebet, Münsterschwarzach 1988, S. 111; vgl. V. Lossky, Die mystische Theologie der morgenländischen Kirche, Graz 1961, S. 260.

⁴⁰ J. Stein, Wege der Gotteserkenntnis. Dionysius Areopagita und seine symbolische Theologie, München 1979, S. 62.

Gottes, die den Beter in ihren Strom hineinzieht.⁴¹ Darin liegt das Geheimnis des Gebets.⁴² Die Wachsamkeit (νήψις, προσοχή), das geistige Tun, die Reinigung von den Sünden geschehen in, mit und durch die Gnade Gottes. Nil Sorskij spricht von der »Heimsuchung Gottes« als Zeichen, dass die Seele von Gottes Gnade selbst bewegt wird.⁴³

Im Vordergrund des östlichen Synergismus steht die göttliche Rettungsaktion bzw. die Initiative Gottes *οικονομία θεία*.⁴⁴ Evagrius möchte z.B. durch diese Weltsicht, den »Dämon des Stolzes« austreiben, der für den Fall des Menschen verantwortlich ist. Dieser Dämon verführe den Hesychast dazu, »nicht in Gott die Ursache seiner tugendhaften Handlungen zu suchen, sondern bei sich selbst«.⁴⁵

Die Schau Gottes (θεωρία), die ein reines Herz voraussetzt, bedeutet zugleich eine verwandelnde Vereinigung mit dem unendlichen Gott selbst. Zur Πνευματική γνώσις als sapientia experimentalis gelangt man aber nicht ohne eine Reinigung (κάθαρσις), ohne ein martyrium cotidianum⁴⁶ bzw. ohne die wahre Nachfolge Christi, weil Kreuz und Auferstehung in einem inneren Zusammenhang stehen⁴⁷.

5. Die pneumatologische Christologie des Herzensgebets

Das Herzensgebet, das sich durch seine Christozentrik auszeichnet, stellt eine *hochkomprimierte Christologie* dar. Es bezeugt die Identität des historischen Jesus mit dem ewigen Sohn Gottes, der die Macht hat, den Sündern zu vergeben und den Menschen durch seine Einwohnung die Teilnahme an der Gemeinschaft des trinitarischen Gottes zu ermöglichen.

Des Weiteren ist das Herzensgebet auf das Geheimnis der Menschwerdung zentriert⁴⁸, weil sie sich dem geschichtlichen Jesus Christus wendet, der zugleich der gekreuzigte und aufgestandene Herr ist. Die östlichen Kirchenväter deuten die Menschwerdung als Erneuerung bzw. Wiederherstellung der Gemeinschaft des Menschen mit Gott. Dabei spielt der Heilige Geist eine wesentliche Rolle. Christus ist Leibträger geworden, damit der Mensch Geistträger wird. Christus vermittelt den Heiligen Geist, damit der Mensch vergöttlicht wird. Diese Vergöttlichung meint die »wahre Existenz«, in welcher der Mensch die Vollendung seiner Existenz erleben kann.⁴⁹ Das Gebet ist dabei der notwendige Dialog mit Gott, getragen von der Gnade und Gnade vermittelnd. In diesem Sinne hat das Jesusgebet auch eine

⁴¹ J. Lafrance, Das Herzensgebet, Münsterschwarzach 1988, S. 121f: »Die Liebe, die aus manchen Werken entsteht, ist wie ein kleines Lämplein, das durch Öl gespeist wird und so seine Flamme brennend erhält. Sie gleicht auch einem Bache, in dem sich der herabrauschende Regen sammelt, dessen Fluten aber versiegen, wenn das Wasser nicht mehr da ist, das sie hervorbringt. – Die Liebe aber, die Gott zum Urheber hat, ist wie ein Springquell, dessen Fluten niemals versiegen; Er allein ist der Quell der Liebe und sein Element, das nie zur Neige geht« (Hl. Isaak).

⁴² Vgl. F. v. Lilienfeld, Nil Sorskij und seine Schriften. Die Krise der Tradition in Russland Ivans III., Berlin 1963, S. 149f.

⁴³ F. v. Lilienfeld, a.a.O., S. 142.

⁴⁴ Vgl. W. Völker, Praxis und Theoria bei Symeon dem Neuen Theologen. Ein Beitrag zur byzantinischen Mystik, Wiesbaden 1974, S. 228.

⁴⁵ E. Ponticus, Praktikos. Über das Gebet, Münsterschwarzach 1986, S. 40.

⁴⁶ Vgl. W. Völker, Praxis und Theoria bei Symeon dem Neuen Theologen. Ein Beitrag zur byzantinischen Mystik, Wiesbaden 1974, S. 174 und 216.

⁴⁷ Vgl. K. Ware, The Inner Kingdom, New York 2001, S. 45; vgl. W. Völker, a.a.O., S. 127.

⁴⁸ Vgl. T. Ware, The Orthodox Church, Baltimore 1963, S. 304.

⁴⁹ Vgl. I. Bria, La vie. Un avenir déterminé par le Salut du monde, in: M.A. Costa de Beauregard u.a. (Hgg.), L'Orthodoxie. Hier-Demain, Paris 1979, S. 200.

pneumatologische Dimension, denn »niemand kann Jesus den Herrn nennen außer durch den Heiligen Geist« (1 Kor 12,3). Ohne die Epiklese des Heiligen Geistes als Erleuchtung des asketisch gereinigten Menschen gibt es keine Gottesschau. P. Evdokimov hebt diesen pneumatologischen Charakter der Gotteserkenntnis besonders hervor: »La théognosie est pneumatophore et présuppose l'épiclese de l'illumination sur l'âme purifiée ascétiquement. En dernier lieu c'est l'Esprit qui est le vrai sujet de la connaissance théologique, c'est lui que manifeste et révèle le Verbe.«⁵⁰

6. Wirkungen des Herzensgebets

a. *Liturgische Existenz*. Die Theologie des Herzensgebets macht auf eine theologische Anthropologie aufmerksam, die den Menschen als ein zum Beten bestimmtes Wesen versteht.⁵¹ Das Gebet gehört zum Menschseins mehr als der Atem oder das Schlagen des Herzens, weil der Mensch zum Beten bzw. zum Dialog mit dem Schöpfer geschaffen worden ist.⁵² Nicht nur die Liturgie ist der Ort des Betens, sondern das ganze Leben eines Menschen soll zu einer Doxologie werden⁵³, zum ständigen Gebet als Dank dem Schöpfer gegenüber. Aus diesem Grund nennt O. Clément das Herzensgebet eine »eucharistie intériorisée«, welche eine »temporalité personnelle déifiée« eröffnet.⁵⁴ Im Herzensgebet wird die Einschränkung der gelebten Frömmigkeit auf die Liturgie überschritten, weil hier die Liturgie nach der Liturgie praktiziert wird. Hierin eröffnet sich dem Menschen das eschatologische Leben der Auferstehung in der Gegenwart zu erleben. Die Wiederentdeckung der eschatologischen Dimension des christlichen Lebens als Lobpreis Gottes führt zu einer neuen Existenzweise. Das demütige Bewusstsein des Geschaffen- und Sünder-Seins ermöglicht die Solidarität mit den Mitgeschöpfen. Der Hesychast hat eine ausgeprägte Sensibilität für die Präsenz Gottes in der Welt. Durch die Einwohnung des Heiligen Geistes in seinem Herz erlangt er die *sapientia spiritualis*, welche die Pforten der *transformatio mundi* weit öffnet.

Edith Stein sprach vom »Gefühl der Gegenwart Gottes« als Kern aller mystischer Erfahrungen.⁵⁵ Von diesem dynamischen Gefühl her, das ein Vorgeschmack auf das Himmelreich ist, kann heute den Entsakralisierungsprozessen⁵⁶ der postmodernen Gesellschaft entgegengewirkt werden. Die durch das innere Gebet hervorgerufene Freude der Gotteserfahrung hilft in ihrer Eigenschaft als »wundervolle Blüte der Demut und der Milde«⁵⁷, sich der Traurigkeit und der Sinnlosigkeit der materialistischen Weltanschauung entgegen zu stellen.

⁵⁰ Vgl. P. Evdokimov, *L'orthodoxie*, Paris 1979, S. 52.

⁵¹ Vgl. T. Spidlik, *Die russische Idee. Eine andere Sicht des Menschen*, Würzburg 2002, S. 411–451.

⁵² Vgl. K. Ware, *The Inner Kingdom*, New York 2001, S. 67.

⁵³ Vgl. D. M. Coune OSB, *Joi de la transfiguration d'après les pères d'orient*, Bégrolles-en-Manges 1985, S. 145f; vgl. P. Evdokimov, *Das Gebet der Ostkirche. Mit der Liturgie des Hl. Johannes Chrysostomos*, Graz Wien Köln 1986, S. 13: »Das menschliche Herz – sagt Nikolaos Kabasilas, wurde wie ein unermessliches Schmuckkästlein erschaffen, ziemlich groß, um selbst Gott zu erhalten. Aber es kann dies nur in der liturgischen Begegnung, wo der menschenfreundliche Gott kommt und sich als Nahrung gibt«.

⁵⁴ O. Clément, *Transfigurer le temps. Notes sur le temps à la lumière de la tradition orthodoxe*, Paris 1959, S. 169f.

⁵⁵ E. Stein, *Wege der Gotteserkenntnis. Dionysius Areopagita und seine symbolische Theologie*, München 1979, S. 53f.

⁵⁶ Vgl. O. Clément, *Questions sur l'homme*, Paris 1976, S. 159.

⁵⁷ E. Ponticus, *Praktikos. Über das Gebet*, Münsterschwarzach 1986, S. 90.

b. *Heiligkeit* als Bruch mit der Sünde, dem Egoismus und Anbruch der eschatologischen Neuschöpfung. Die Heiligkeit wird in der Theologie des christlichen Ostens als eine personale Präsenz Gottes im Menschen verstanden.⁵⁸ Durch die Offenheit für die Einwohnung Gottes und für die Herrlichkeit des Auferstandenen wird der Mensch in seiner Substanz immer transparenter. Sein Dasein strahlt das Licht der Liebe Gottes aus⁵⁹. Der Hesychast wird selbst zur Quelle des lebendigen Wassers des Heiligen Geistes, und teilt die Freude der Gemeinschaft mit Gott und den Vorgeschmack auf das ewige Leben mit den anderen. Das Herzensgebet ist keine egoistisch-individualistische Heilspraktik, da jeder Christ ein Glied des Leibes Christi ist: *unus christianus, nullus christianus*. Seine Gotteserfahrung ist eine gemeinschaftsorientierte Heilserfahrung. Durch die Einwohnung Christi im Herzen strahlt der Mensch den Geist der Liebe aus, der einerseits ekstatisch, andererseits solidarisch macht. Der Mensch vergisst sich selbst und wird ein sensibles Wesen, mitempfindend, mitleidend, transparent für die Sorgen der anderen und sorgsam für das Heil der Welt.

Isaak der Syrer beschreibt das Herz eines Hesychasten als ein »barmherziges Herz«, das für die ganze Schöpfung mitempfindet und zwar für die gesamte geschaffene Welt: Menschen, Vögel, Tiere und sogar Dämonen. Sein »brennendes Herz« betet, geprägt vom Leid der Welt, mit Tränen auch für die Feinde, die ihm schaden, damit sie »geschützt werden und Erbarmen finden«.⁶⁰

Im tiefsten Gebet begegnet der Mensch seinem Schöpfer und erlebt somit die ungetrübte Ewigkeit. Diese Ewigkeit ist aber keine abstrakte Metaphysik, sondern eine warme und umarmende Überfülle der Liebe, eine verklärende Schönheit, die dem Menschen Vertrauen und Zuversicht schenkt. Im reinen Gebet berührt der Mensch die eschatologische Schönheit der Koinonia Gottes und blickt in der Ruhe des von dieser Gegenwart erfüllten Herzens hinter den treibenden Fluss der Zeit und der Weltgeschichte. Im Licht der grenzenlosen Barmherzigkeit Gottes, der in seiner Schöpfung wohnt, lernt der Mensch auch die Schönheit des Nächsten kennen.⁶¹

c. *Die Vorwegnahme der Neuschöpfung*. Durch das Herzensgebet kommt der Mensch zu sich und erkennt darin Gott. Der Hesychast überwindet die Spaltung zwischen Herz und Verstand und erlangt zugleich die Erkenntnis des Herzens bzw. Herrschaft über sich selbst⁶². Durch die konstante Wiederholung des Namens Jesus geschieht die Vereinigung mit Gott, die *inhabitatio Spiritus Sancti*, durch welche der Mensch zu einer lebendigen Wohnstätte Gottes wird. Dabei handelt es sich um ein Sich-gegenseitiges-Bewohnen: der Mensch verwandelt sich in den Tempel Gottes und Gott nimmt den Menschen in seine trinitarische Gemeinschaft auf⁶³. In der Reinheit des Herzens nimmt der Mensch die Ausgießung

⁵⁸ Vgl. I. Hausherr, *Études de spiritualité orientale*, Roma 1969, S. 245; vgl. Ders., *Spiritual Direction in the Early Christian East*, Michigan 1990.

⁵⁹ Vgl. D. Balfour, *Saint Gregory the Sinaite. Discourse on the Transfiguration*, Athen 1982, S. 155: Der Hesychast erlangt die Erleuchtung (φωτισμός) und wird selbst Licht (φῶς ἀποτελῶν), indem er in das göttliche Licht eintaucht.

⁶⁰ Isaak der Syrer, Homilie 81, in: Joachim Spetsieris (Hg.), *Isaak der Syrer*, Athen 1895, S. 306.

⁶¹ Vgl. G. Bunge, *Akedia. Die geistliche Lehre des Evagrius Pontikos vom Überdruß*, Köln 1983, S. 109: »Mönch ist, wer getrennt ist von allem und vereint mit allen« (E. Pontikos).

⁶² Vgl. Das immerwährende Herzensgebet. Ein Weg geistiger Erfahrung, Russische Originaltexte zusammengestellt und übersetzt von Alla Selawry, ⁴1980, S. 196f.

⁶³ Vgl. D. Munteanu, *Die Heilige Dreieinigkeit als heimatlicher Raum unserer ewigen Vollendung*, in: M. Welker – M. Volf (Hgg.), *Der lebendige Gott als Trinität*. Jürgen Moltmann zum 80. Geburtstag, Gütersloh 2006, S. 257–278.

des Heiligen Geistes wahr und wird aus dem Geist wiedergeboren. Er verwandelt sich bereits in der Lebenszeit in eine neue Schöpfung (2 Kor 5,17: *καινή κτίσις*). Ein Kennzeichen dafür ist der innere Friede (*ἀταραξία*), der von der geistlichen Freude begleitet wird. Die Schau der unbeschreiblichen Schönheit Gottes versetzt den Menschen in eine unmittelbare Ekstase, die als mystische Vergöttlichung beschrieben wird. Die geistliche Freude der Einwohnung Gottes lässt ihn einen übernatürlichen Glanz ausstrahlen, der von Mitmenschen als Liebe, Freude, Güte, Friede und Barmherzigkeit empfunden wird. In seinem verwandelten Leib zeigt sich der Hesychast als eine strahlende Wohnung der unsichtbaren aber spürbaren Schönheit und Liebe Gottes.⁶⁴ In diesem Sinne bedeutet Askese tatsächlich ein »Platz-Machen« für das wunderschöne Wirken des Heiligen Geistes.⁶⁵

e. Der Hesychast wird ein *Licht der Welt* und leuchtet allen Menschen (Mt 5,14f), indem er für das Licht Gottes transparent geworden ist. Die Heiligung des ganzen Daseins hat durchaus Konsequenzen für die Entfaltung des ethischen Lebens. Die interpersonale Beziehung zu Gott geht über die Nächstenliebe hinaus. Wenn Gott Wohnung in einem Menschen nimmt, dann wird dieser selbst zur lebendigen *Quelle der Philanthropie Gottes* und Nachahmer der verrückten Liebe Gottes (*μανικός έρως*)⁶⁶. Daher kann das Herzensgebet und die östliche Spiritualität im allgemeinen niemals zu einer sozial unfruchtbaren, kontemplativen Ethik der Isolation eines Individuums führen.⁶⁷

7. Das Herzensgebet und seine Impulse für Kirche und Gesellschaft

a. *Ökologische Spiritualität*

Die östliche Spiritualität ist für ihre kosmologische Dimension bekannt. Sie macht darauf aufmerksam, dass das Heil des Menschen niemals ohne das Heil der Natur erreichbar ist. Auch Paulus verband die Auferstehung des Menschen mit der Neuschöpfung, da es sich um eine leibliche Auferstehung und nicht um eine platonische Unsterblichkeit der Seele handelt. Im orthodoxen Denken bedeutet Theosis Verwandlung der Materie durch die heilsamen, lebensspendenden Energien Gottes. Dieses energetische Weltbild bildet die Basis der östlichen Frömmigkeit. In diesem Zusammenhang lässt sich besser verstehen, wie das Herzensgebet zu einer neuen Wahrnehmung der Schöpfung und des in ihr einwohnenden Gottes führt.

b. *Die Entdeckung der Mitmenschlichkeit* als doxologisch-dialogische Existenz

Der Mensch wurde als Ebenbild Gottes auf die Gemeinschaft hin geschaffen. Die Erfüllung seines Daseins kann niemals in der egoistischen Selbstsucht (*amor sui*) liegen, sondern nur in der Überschreitung seiner Selbst in der Gemeinschaft mit dem Nächsten und mit Gott. Der Mensch, der betet, wird sich seiner Angewiesenheit auf Gott bewusst, er nimmt den geschaffenen, begrenzten Charakter seiner Existenz wahr. Durch das göttliche Licht der Liebe erkennt er sich als Teil der Schöpfungsgemeinschaft. Diese tiefe Solidarität mit der ganzen Schöpfung, die zur gemeinschaftlichen Dimension des Menschseins gehört, bleibt dem sündigen, in sich selbst gefangenen Menschen verwehrt.

⁶⁴ Vgl. S.J. Climaque, *L'Échelle Sainte*, Bégrolles-en-Manges 1978, S. 274f.

⁶⁵ Vgl. F. von Lilienfeld, *Das Herz zum Verstand neigen*. Altrussische Heilige des Beginns, Freiburg 1989, S. 13.

⁶⁶ Vgl. P. Evdokimov, *L'amour fou de Dieu*, Paris 1973; vgl. *ders.*, *La connaissance de Dieu selon la tradition orientale*, Paris 1988, S. 73 vgl. K. Ware, *The Inner Kingdom*, New York 2001, S. 171.

⁶⁷ Wie fälschlicherweise dargestellt bei J. Bernhart, *Die philosophische Mystik des Mittelalters von ihren antiken Ursprüngen bis zur Renaissance*, München 1922, S. 46.

Das Herzensgebet führt somit den Menschen zur Selbsterkenntnis als *imago Dei* – *imago trinitatis*.⁶⁸ Die östliche Theologie des Gebets schließt eine *theophane bzw. theandrische Anthropologie* mit ein. Der Mensch verfügt über die Fähigkeit, ein transparentes Organ der Gegenwart Gottes zu werden, eine lebendige Ikone Gottes – εἰκὼν τοῦ Θεοῦ. Darum nimmt er die Präsenz Gottes nicht nur in der Schöpfung, sondern auch im Nächsten wahr.⁶⁹ Diese theozentrische Anthropologie gründet insbesondere auf der Inkarnation des Logos, der die Wahrnehmung Gottes im Nächsten als Anwesenheit seiner selbst fördert: »wahrlich, ich sage euch, was ihr einem dieser Geringsten nicht getan habt, habt ihr auch mir nicht getan« (Mt 25,45). Wird der Mensch als theophor, d.h. als Träger der Präsenz Gottes verstanden, dann ist jeder Mensch eine Theophanie des Herrn⁷⁰.

Irenäus wies auf diese theophane, doxologische Anthropologie hin: »*gloria Dei vivens homo, vita autem hominis visio Dei*«⁷¹ (der Ruhm Gottes ist der Mensch, das Leben des Menschen aber ist die Anschauung Gottes). Der Mensch ist erst dann wahre »*gloria Dei*«, »εἰκὼν καὶ δόξα τῆς Τριάδος«⁷², wenn er in jedem Menschen die verborgene Herrlichkeit Gottes wahrnimmt. Die Schau Gottes kann am Material der Welt geschehen, im Antlitz des Nächsten, des Mitmenschen, der zugleich Bruder Christi, Sohn Gottes aus Gnade, und Tempel des Heiligen Geistes ist.⁷³

Das Revolutionäre am christlichen Glauben zeigt sich m.E. in der wesentlichen Aufgabe der Überschreitung jeder konfessionellen und interreligiösen Grenze durch die Liebe zum Schöpfer und zu allen Mitmenschen. Das Vertrauen auf Gott führt zum Vertrauen in sein Projekt, den Menschen. Alles gehört Gott, dem Schöpfer (Kol 1,16.17), alle Menschen sind seine Geschöpfe. Aus diesem Grund darf sich die Nächstenliebe niemals auf die Brüder in Christus beschränken.

c. Anerkennung des unendlichen Wertes eines Menschen

Die asketische Dimension des Herzensgebets verweist darauf, dass der Wert eines Menschen niemals an seinem Hab und Gut zu messen ist. Jeder Mensch verfügt über eine unendliche Würde nicht aufgrund seines Habens, sondern seines Seins als ebenbildliches Geschöpf Gottes. Die Würde eines Menschen übersteigt die Summe aller seiner möglichen Besitztümer. In der asketischen Dimension des östlichen Christentums verbirgt sich auch eine Kritik an der Gesellschaft, die den Wert der materiellen Güter überschätzt und die Menschen zu Produzenten reduziert. In der Konsumgesellschaft zählt nur die Produktions- und Kaufkraft und nicht die Person als solche. Der Mensch wird gefesselt und versklavt, dem unaufhaltsam rollenden Ökonomismus unterworfen. Davor warnt und schützt der asketische Geist des Christentums, mit seiner von der Liebe Gottes entflammten Liebe zu jedem Menschen, gleich welcher sozialen, ethnischen, konfessionellen und religiösen Zugehörigkeit.

⁶⁸ Vgl. D. Balfour, Saint Gregory the Sinaite: Discourse on the transfiguration, San Bernardino California 1986, S. 41.

⁶⁹ E. Ponticus, Praktikos. Über das Gebet, Münsterschwarzach 1986, S. 117.

⁷⁰ G. Mantzaridis, In den Menschen die Brüder entdecken, in: G. Gallis – G. Mantzaridis – P. Wiertz (Hgg.), Glauben aus dem Herzen. Eine Einführung in die Orthodoxie, München 1984, S. 178: »Hast du deinen Bruder gesehen, hast du den Herrn, deinen Gott, gesehen«.

⁷¹ Irenäus, Fünf Bücher gegen die Häresien IV, München 1912, S. 20 und 66.

⁷² Vgl. D. Balfour, Saint Gregory the Sinaite. Discourse on the Transfiguration, Athen 1982, S. 41: »Ὁ ἄνθρωπος εἰκὼν καὶ δόξα τῆς Τριάδος«.

⁷³ Vgl. J. Lafrance, Das Herzensgebet, Münsterschwarzach 1988, S. 100.

Der durch die geistliche Erfahrung des Herzensgebets bereicherte Mensch betrachtet die Welt mit anderen Augen. Er sieht den Mitmenschen als von Gott zum himmlischen Mahl eingeladenes, von Gott unendlich geliebtes Geschöpf.

Im praktizierten Gebet gewinnt der Mensch die nötige Distanz zum identitätsvernichtenden Fluss der makroindustriellen Interessen, die innere Ruhe und Gewissheit, in der Gemeinschaft mit dem ungeschaffenen Licht und der Liebe Gottes zu sein. Erst in der Nähe des absoluten Gottes erkennt der Mensch die Relativität der Welt und lernt das Material der Welt zum Zwecke des Heils umzuwandeln. Dies geschieht durch die *eucharistische Weltanschauung*. Alles, was den Menschen umgibt, ist ein Geschenk Gottes, das zur Intensivierung der Gemeinschaft mit dem Schöpfer dienen soll. Wenn diese Perspektive verloren geht, gerät der Mensch in die Idolatrie der materialistischen Sinnerfüllung, erwächst in ihm die Gemeinschaft zerstörende Habsucht.

Das Herzensgebet weist auf die Personenwürde des Menschen hin, weil es sich dabei um einen interpersonalen Dialog mit Gott handelt. Der Mensch als Person ruft den Namen Gottes an und tritt damit in die unmittelbare Gemeinschaft mit ihm ein bzw. nimmt seine universale Präsenz wahr. Das Christentum lehnt somit den Glauben an ein Verlöschen der menschlichen Existenz in einem jenseitigen, impersonalen Ozean ab und betont stets den interpersonalen Charakter des Heils. Der Mensch als Person wird mit seiner besonderen Identität gerettet, geheilt, verwandelt und durch die Energien Gottes vergöttlicht, d.h. in die Gemeinschaft des trinitarischen Lebens aufgenommen.

Die Sensibilität für die Einheit der Menschheit kann in der postmodernen Gesellschaft mit Hilfe einer *Kultur des Herzens* bewahrt bzw. gefördert werden. Die Achtung vor dem anderen und die Annahme des anderen in seinem Anderssein ist ohne die Offenheit des Herzens unmöglich. Deshalb basiert die wahre Ökumene auf der Praxis des Gebets und dem darin eingeschlossenen Vertrauen auf Gott und Aufgabe der eigenen Einschränkung. Die vergöttlichende Kraft, die den Namen Jesus ausstrahlt und die intimste Mitte der menschlichen Existenz erreicht, stiftet universelle Gemeinschaft: »Shining through the heart, the light of the Name of Jesus illuminates all the universe«⁷⁴.

Das göttliche, schöpferische Licht der Liebe Gottes ruft die Menschen auf, in die kreative Dynamik der Neuschöpfung einzusteigen, sich von Gottes heilsamer Gegenwart lenken zu lassen. Die im Geist Christi wirksamen, verwandelnden Energien der Liebe Gottes sprengen jede egoistische Selbstzentrierung und ermöglichen wahrhaftes humanes Leben. Erst im Herzensgebet als Begegnung mit dem Schöpfer, dem wahren Herzenskenner (καρδιογνώστης, Apg 1,24) erfährt der Mensch die reale, gemeinschaftliche Erfüllung seines Wesens. Das menschliche Dasein gelangt erst ans Ziel seiner heiligen Schönheit, wenn es durch die Präsenz Gottes und zwar des Erlösers Jesus Christus die *puritatis cordis* erlangt.

⁷⁴ S. Bulgakov, *The Orthodox Church*, New York 1988, S. 171.