

## DIE BEDEUTUNG DES HERZENS IM HESYCHASMUS

Die ‐Ruhe des Herzens‐ oder die ‐einsame Ruhe‐<sup>1</sup> – ‐hesychia‐ – war das Ideal der fr‐hen W‐stenv‐ter und W‐stenn‐tter. Hesychia bedeutet in ihrer Spiritualit‐t einen inneren und ‐usseren Zustand der Ruhe, der Stille, des Schweigens, der Abgeschiedenheit und der Gelassenheit<sup>2</sup>. Vielleicht l‐sst sich das Verbum des Wortes ‐hesychia‐ auch von ‐sitzen‐ herleiten. Auf den Erfahrungen der V‐ter und M‐tter der W‐ste einerseits und auf den ‐berlegungen und Konzepten der grossen Theologen der ersten Jahrhunderte baut der Hesychasmus auf. Seine volle Entfaltung hat er im byzantinischen Reich, insbesondere auf dem Berg Athos, im 14. Jahrhundert erreicht.

Zu den wichtigsten hesychastischen Autoren geh‐ren Kallistos und Ignatios. Kallistos war M‐nch auf dem Berg Athos, bevor er 1397 Patriarch von Konstantinopel wurde. Zusammen mit Ignatios hat er grundlegende Schriften zum Hesychasmus verfasst. Zur Beschreibung der ‐hesychastische Methode‐, also des Weges zu diesem reinen Herzen, zitieren Kallistos und Ignatios den Athosm‐nch Nikephoros, der aus Italien stammte und orthodoxer Christ wurde (13. Jhd.). Er gilt als geistlicher Lehrer von Gregor Palamas, dem wichtigsten Vertreter des Hesychasmus. In seinem Werk ‐‐ber die N‐chternheit und Bewachung des Herzens‐ lehrt Nikephoros den Weg, der einen bef‐higt, ‐das ‐berhimmlische Feuer bewusst im Herzen aufzunehmen‐<sup>6</sup>:

*‐Du also setze dich in einer stillen Zelle hin und sammle deinen Geist; f‐hre ihn, n‐mlich den Geist, daraufhin in den Weg der Nase, wo der Atem ins Herz einstr‐mt; dr‐nge und zwinge ihn, zusammen mit der eingeatmeten Luft ins Herz hinabzusteigen. Ist er aber dorthin gelangt, wird, was folgt, nicht mehr freudlos und auch nicht unangenehm sein. Vielmehr ist es wie mit einem Mann, der von seinem Haus abwesend war. Wenn er zur‐ckkehrt, gibt es f‐r ihn nichts, was von der Freude ausgenommen w‐re, dass er seine Kinder und seine Frau antreffen durfte. Genau so wird auch der Geist, wenn er sich mit der Seele vereint, mit unsagbarer Wonne und Freude erf‐llt. So gew‐hne also, Bruder, deinen Geist daran, nicht sogleich von dort herauszugehen; gar sehr n‐mlich ist er am Anfang darauf bedacht, aus dem inneren Verschluss und der inneren Einengung zu entweichen. Gew‐hnt er sich aber daran, hat er kein Gefallen mehr daran, aussen umherzuschweifen. Das Himmelreich n‐mlich ist in uns (vgl. Lk 17,21b)...*

Von Symeon ‐dem Neuen Theologen‐ (949-1022) stammt der folgende Text ‐‐ber die 3 Arten des Gebetes‐, m‐glicherweise aber auch von dem schon erw‐hnten Nikephoros. ‐ber die dritte und tiefste Art des Gebetes, die ein Weg in die ‐Schau Gottes‐ (griechisch: ‐theoria‐, lateinisch: ‐contemplatio‐) ist, heisst es da unter anderem:

*‐Der Geist bewacht das Herz zur Zeit, wo er betet; er h‐lt sich stets darin auf und sendet von dort, von der Tiefe des Herzens, die Bitten zu Gott empor. . . . Dieses Werk nannten einige unserer V‐ter einsame Ruhe des Herzens, andere nannten es Aufmerksamkeit, andere N‐chternheit und Widerspruch, andere Erforschung der Gedanken und Wachsamkeit des*

*Geistes . . . Kurz gesagt: Wer nicht aufmerksam ist und seinen Geist bewacht, der kann unmöglich rein im Herzen werden, um gewürdigt zu werden, Gott zu schauen . . . Drei Dinge musst du vor allen anderen beachten: Erstens die Sorglosigkeit von jedem Ding – sei es vernünftig, sei es unvernünftig . . . Zweitens ein reines Gewissen in jeder Beziehung, wie wir sagten, damit dich das Gewissen in keiner Sache beschuldigt. Und drittens vollkommene Freiheit von leidenschaftlicher Abhängigkeit, ohne dass sich dein Gedanke irgendeinem weltlichen Ding zuwende. Dann setz dich an einen abgeschiedenen und ruhigen Ort allein auf einen Sitz, schliesse die Tür, und sammle deinen Geist von jedem vorläufigen und nichtigen Ding. Und dann lege auf deine Brust deinen Unterkiefer, d.h. dein Kinn, um auf diese Weise mit deinem Geist und deinen sichtbaren Augen auf dein Inneres achtzuhaben. Halte auch ein wenig deinen Atem fest, um dort deinen Geist zu haben und um den Ort zu finden, wo dein Herz ist und damit sich dort auch stets gänzlich dein Geist befinde . . . Denn auch der Geist wird, indem er sich darum bemüht, auf den Ort des Herzens treffen, und dann erblickt er dort sogleich Dinge, welche er niemals sah noch kannte. Denn er erblickt jenen Luftraum, der sich dort im Herzen befindet, und sieht, dass er selber ganz Licht ist und mit jeglicher Klugheit und Unterscheidung erfüllt. Und wenn von da an weiterhin irgendwoher ein Gedanke hervorschaut und sich zeigt, vertreibt er ihn von dort, noch bevor er eindringt, erwogen wird oder Gestalt annimmt, mit dem Namen Jesu<sup>8</sup>.*

<sup>1</sup> vgl. Philokalie, Registerband 6.

<sup>2</sup> vgl. Jungclaussen Emmanuel, Hesychasmus, in: Praktisches Lexikon der Spiritualität. Hrsg. Von Christian Schütz, Freiburg i.B. 1988, 625f.

<sup>6</sup> vgl. Philokalie, Bd. 4, 157.

<sup>8</sup> Philokalie, Bd. 5, 416 / 417.

**Autor: Dr. Franz Nikolaus Müller**

Ausschnitt aus VIA CORDIS-FORUM Nr. 3, 2005, Zeitschrift für Herzensgebet, Kontemplation und Mystik PHILOKALIE der heiligen Väter der Nüchternheit, 5 Bände und 1 Registerband, Würzburg 2004 (Verlag "Der christliche Osten").  
Die Zitate sind dieser Ausgabe entnommen.

---