Stefan Iloaie

Der Abstieg des Geistes in Herz : das Gebet des Herzens in der östlichen christlichen Tradition : eine Einführung

Forum Teologiczne 14, 103-111

2013

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

MUZEUM HISTORII POLSKI

ROZPRAWY I ARTYKUŁY

FORUM TEOLOGICZNE XIV, 2013
ISSN 1641–1196

Stefan Iloaie
Faculty for Orthodox Theology
Babeş-Bolyai University in Cluj-Napoca/Romania

DER ABSTIEG DES GEISTES INS HERZ: DAS GEBET DES HERZENS IN DER ÖSTLICHEN CHRISTLICHEN TRADITION. EINE EINFÜHRUNG

Słowa kluczowe: modlitwa Jezusowa, modlitwa serca, modlitwa, duchowość wschodnia, hezychazm.
Key words: Jesus prayer, prayer of the heart, prayer, eastern spirituality, Hesychasm.
Schlüsselworte: Jesusgebet, Gebet des Herzens, Gebet, östliche Spiritualität, Hesychasmus.

Im christlichen Osten, ausgehend von den Worten „Betet ohne Unterlass", haben die Mönche schon im 5.–6. Jahrhundert das so genannte „Gebet des Herzens" oder „das Jesusgebet" entwickelt[1]. Mit der Zeit erhielt dieses Gebet eine Vielzahl von Varianten, die alle sehr kurz sind. Die heute am besten bekannte Formel übernimmt das Gebet des Zöllners aus dem Evangelium (Lukas 18, 13): *Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, hab Erbarmen mit mir Sünder*. Eine kürzere Variante ist: „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner"; auf Griechisch: „Kyrie Christe, eleison me".

Adres/Address/Anschrift: Prof. Stefan Iloaie, Facultatea de Teologie Ortodoxă, Universitatea Babeş-Bolyai, 18, Avram Iancu Square, 400124 Cluj-Napoca (Romania), e-mail: stefaniloaie@yahoo.com.

[1] Literaturhinweise: A. Bloom, *Schule des Gebets*, übers. v. W. Herbstrith, München ^{2}1981; M. Dietz (Hrsg.), *Kleine Philokalie. Betrachtungen der Mönchsväter über das Herzensgebet,* Zürich 1996; F. Jalics, *Kontemplative Exerzitien – Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet*, Würzburg ^{10}2006; E. Jungclaussen (Hrsg.), *Das Jesusgebet*, Regensburg 2001; E. Jungclaussen (Hrsg.), *Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers,* Freiburg 2000; P. Köster, *Die Übung des Herzensgebetes nach der Tradition der Ostkirchen*, St. Ottilien 2007; A. Rosenberg (Hrsg.), *Die Meditation des Herzensgebets. Ein christlicher Weg der Meditation – mit einer Einführung in Methode und Praxis*, übers. v. R. Birchler, München 1983; M. Schneider, *Das Herzensgebet. Eine Einführung zur Theologie und Praxis des Jesusgebetes*, Köln ^{3}2005; D. Tibi, *Auf der Suche nach dem unablässigen Gebet. Eine Hinführung zum Jesusgebet*, in: Geist und Leben 81 (2008), S. 202–213; K. Ware, „How Do We Enter the Heart?", in: J. S. Cutsinger (Hrsg.), *Paths to the Heart, Sufism and the Christian East,* Bloomington, Indiana 2002.

Was auch immer ihre Tätigkeit war: hatten die Mönche ihren Geist fürs Beten frei zu halten. Das Gebet galt als erste und unverzichtbare Arbeit, die ohne Unterlass stattfinden musste. Diese ständige Meditation bedeutete die kontinuierliche Wiederholung eines Verses oder eines kurzen Gebetes, zur Sicherung der Konzentration des Geistes und zur Vermeidung der Zerstreuung der Gedanken. Die Asketen betonten die Notwendigkeit sowohl des ständigen Betens, entsprechend der Mahnung des Apostels Paulus: *Betet ohne Unterlass* (1 Thessalonicher 5, 17), als auch des geheimen Betens, aufgrund der biblischen Mahnung: *Du aber, wenn du betest, geh in dein Kämmerlein und schließ deine Türe zu und bete zu deinem Vater im Verborgenen; und dein Vater, der ins Verborgene sieht, wird es dir vergelten* (Matthäus 6, 6). Die Kirchenväter erklären, dass dieses Kämmerlein das Herz ist.

Das Gebet des Herzens basiert auf *einem Grundsatz* (Anrufung des Namens Jesu) sowie auf *einer Methode* (Wiederholung dieses Namens und die Fixierung des Geistes auf das Herz).

Die Anrufung des Namens geht von dem menschlichen Bedürfnis aus, sich möglichst oft an Gottes zu erinnern. Der Name bezieht sich auf die Person, der Name *ist* sogar die Person, die er benennt. Die vorsichtige, ruhige und unerlässliche Wiederholung des Göttlichen Namens führt im Menschen zur Wiederbelebung der geistigen Kräfte. Gregor von Nazianz (330–389/390), einer der bedeutendsten Kirchenväter, schreibt: „Wir müssen öfter an Gott denken als wir atmen"[2], und der Johannes Chrysostomus (347–407) mahnt: „Sei unerlässlich im Namen Jesus Christus, damit dein Herz den Herren aufnehmen kann, und der Herr dein Herz in sich aufnimmt, so dass die beiden Eines werden"[3]. Die Nennung des Namens Gottes macht Gott gegenwärtig, anwesend: „das Aussprechen des Namens Gottes erweitert im Herzen des Menschen die Verkörperung" Christi[4].

Die bewusste, kontrollierte und unerlässliche *Wiederholung* des Gebetes ist eigentlich eine Inkantation und „hilft dem Geist sich von widersprüchlichen Gefühlen, dem Ausbruch der Gedanken und Bilder und von allen auditiven oder visuellen psychischen Erscheinungen zu befreien"[5]. Sehr oft unterstützt ein langsames und kontrolliertes *Atmen* das Gebet, entspannt und hilft so mit, den menschlichen Geist im Mittelpunkt seiner Bemühungen zu bewahren. Der schwierigste Teil der Gebetspraxis ist es aber, *den Geist ins Herz absteigen zu lassen.*

---

[2] „Die fünf theologische Reden" – Wort 27, *Patrologia Graeca* 36, 16, accurante et recognoscente J.-P. Migne, 1858. Siehe zum Beispiel J. Barbel, *Gregor von Nazianz. Die fünf theologischen Reden.* Text und Übersetzung mit Einleitung und Kommentar (Testimonia. Schriften der altchristlichen Zeit, 3), Düsseldorf, Patmos Verlag, 1963, oder *Nicene and Post Nicene Fathers*, Second Series, volume VII: *Cyril of Jerusalem, Gregory Nazianzen*, T&T Clark, Edinburgh, S. 286.

[3] „Epistula ad Abbatem 268", P.G. Nicolopoulos, Αἱ εἰς τὸν Ἰωάννην τὸν Χρυσόστομον ἐσφαλμένως ἀποδιδόμεναι ἐπιστολαί, Athens: Tsiveriotes, S. 455–478, (*Codex Vaticanus* gr. 658). Es ist fast sicher aber, dass der Text nicht zu Johannes Chrysostomos gehört.

[4] J. Biès, *Athos. Le Montagne transfigurée*, Paris, 1997, S. 206.

[5] Ibidem, S. 205.

Das Herz im Verständnis der östlichen Spiritualität[6]

Das Herz wird einerseits als eine physische Realität verstanden – das Organ in unserer Brust – und andererseits als psychisches und spirituelles Symbol. Im biblischen Sinne versteht man im Osten unter Herz nicht Gefühle und Emotionen. Die biblische Anthropologie gibt dem Herzen eine spirituelle Bedeutung: Das Herz ist die innere Realität der Person, wo die Gedanken des Geschöpfes geboren werden und aufbewahrt werden (Daniel 2, 30), und auch der Ort, wo der wirkliche Dienst an Gott stattfindet (I Könige 12, 23).

Das Herz bezeichnet die Verinnerlichung unserer menschlichen Persönlichkeit in ihrer vollkommenen geistlichen Tiefe. Der Begriff muss aber weit gefasst werden: Das Herz ist das primäre Zentrum der ganzen Person, die Grundlage unseres Wesens, die Wurzel und die Quelle unserer ganzen inneren Wahrheit[7]. Indem wir die Bedeutung des Herzens im geistlichen Leben erfassen, werden wir auch die Beharrlichkeit der östlichen Spiritualität besser verstehen in Bezug auf die Aufforderungen der Beschützung des Herzens, das Hören auf das Herz, die Reinheit des Herzens, das Gebet und die Aufmerksamkeit die dem Herzen gewidmet werden, sowie auch die Anwesenheit Gottes im Herzen des Menschen.

„Achte auf dein Herz" ist eine im östlichen Christentum durchaus bekannte Aussage. Sie hat zuerst einen negativen Sinn: *alle schlechten Gedanken von aussen zu entfernen*, das Herz zu heilen, das Herz durch Wachsamkeit zu heilen[8]. Danach folgt der nächste Schritt, die *Rückkehr des Herzens nach Hause*. Durch die Entfernung aller Leidenschaften wird der zerstreute oder von Leidenschaften betroffene Geist den Weg zurück an seinen rechtmäßigen Ort finden, zum Herzen. Dies ist genau das, was das Gebet des Herzens erreichen möchte.

Der Geist im Verständnis der östlichen Spiritualität

Der christliche Osten hat die Bedeutung der Vernunft und deren Rolle im Verständnis der Welt, des Menschen und Gottes niemals bestritten. Es wurde aber immer wieder betont, dass es gefährlich ist zu versuchen, all dies aus-

---

[6] Die beste und kürzeste Synthese der östlichen Spiritualität, die eine gute Einführung zum Verständnis des Herzensgebet bietet, ist: Jean Gouillard, *Kleine Philokalie zum Gebet des Herzens* von, Zürich 1957. Hier finden wir Texte von Wüstenväter, Evagrius Ponticus, Makarius der Große von Ägypten, Diadochus von Photike, Barsanuphius und sein Schüler Johannes, Isaak von Ninive, Johanes von der Leiter (Klimakos), Symeon der Neue Theologe, Gregor der Sinait, Kallistos und Ignatios Xanthopulos u.a.

[7] K. Ware, *„How Do We Enter the Heart?"*, S. 7.

[8] T. Špidlik S.J., *La Spiritualité de l'Orient chrétien.* II. *La Prière* (Orientalia Christiana Analecta 230), Roma, 1998, S. 150.

schließlich mit der Vernunft zu begreifen. Die Behandlung dieses Problems war sehr wichtig – denn die Osteuropäer waren unter dem Einfluss der antiken griechischen Philosophie für spekulatives Denken anfällig. Dies hatte Fehler und Häresien zur Folge, gegen die die ganze, aber vor allem die östliche Kirche im ersten christlichen Jahrtausend zu kämpfen hatte. In diesem Kontext, aber auch um das Gebet zu verinnerlichen und das Gebot des unablässigen Betens zu erfüllen, haben die Geistlichen das Gebet des Herzens entwickelt als einen vollkommenen Akt der Vereinigung des Geistes mit dem Herzen.

Hierbei ergibt sich eine Besonderheit *des Geistes* und dessen Beziehung zum *Herzen*. Hier sind einige Situationen dargestellt, die sich aus dieser ganzheitlichen Sicht ergeben. Nach diesem Ansatz liegt das Wesen der Seele im Innersten des Herzen, nicht im Gehirn oder in der Vernunft. Der heilige Gregor Palamas (1296–1359), einer der größten Praktiker und der wichtigste Theoretiker des Gebetes des Herzens, meinte, das *Wesen* des Geistes befinde sich im Herzen, dessen Tätigkeit aber im menschlichen Gehirn.

Durch das Gebet entfernt der Geist alle seinem Wesen fremden Dinge. Sobald der Geist ins Herz absteigt, kann sich die Vernunft anderen Sachen widmen, ohne sich aus dem Herzen zu entfernen.

Die Vereinigung des Geistes mit dem Herzen im Gebet

Das Gebet des Herzens wird auch als geistiges, unablässiges oder inneres Gebet bezeichnet. Es geht um das Gebet, das der Geist im Herzen spricht und das hilft, im Herzen den *ständigen Gedanken* an Jesus Christus zu festigen. Dieses Gebet reinigt und segnet die Gedanken und Gefühle und treibt alles Tun zur Erfüllung der Gebote Gottes. Die meisten Praktiker und Theoretiker des Gebetes behaupten, dass der Geist der *Gottesdiener* (der Dienende, der Diener) ist, und das Herz der *Altar*, auf dem das heilige Opfer des Gebetes an Gott dargebracht wird.

In unserer Zeit wird immer öfter der Beitrag der Vernunft für die Entwicklung des Menschen und der Humanität betont, was manchmal zur Trennung der Vernunft von dem Gefühl führt. Das Gebet des Herzens ermahnt uns, die Überbewertung der Vernunft zu vermeiden und unsere Gedanken und Erfahrungen durch den Filter des Herzens gehen zu lassen. Dieses Gebet, auch als „reines Gebet" bezeichnet, zielt auf die Vereinigung von Vernunft und Herz. Die Praktiker dieses Gebetes, darunter sehr bekannte östliche, aber auch westliche Heilige, haben gezeigt, dass es keinesfalls ausreicht, wenn im Gebet und in dem tiefen Verhältnis mit Gott der Geist oder das Herz getrennt bleiben. Ein Gebet, das nur mit dem Geist gebeten wird, ist ein kaltes Gebet; nur ein Gebet, das aus dem Herzen kommt, ist ein gefühlvolles Gebet.

Es ist festzuhalten, dass diese Begegnung nicht durch die Erhebung des Herzens in den Geist stattfindet, sondern durch den Abstieg des Geistes ins Herz. Das bedeutet, es ist nicht das Herz, welches seine Ruhe im Geiste findet, sondern eher umgekehrt: Der Geist findet seine Ruhe im Herzen, das heißt: in dem Herzen, das eng mit Gott verbunden ist, den es sucht.

Die östlichen Kirchenväter sprechen von einer Öffnung des Geistes hin zur Unendlichkeit Gottes; aber der Geist findet diese Öffnung gerade im Herzen. Es ist der Geist, der sich im Herzen ausruht. Der Geist findet hier die Unendlichkeit Gottes. Es muss nicht das Gefühl durch das Denken „abgekühlt" werden, sondern gerade das vom Herzensgefühl erwärmte Denken in seiner wirklichen Verbindung mit der göttlichen Unendlichkeit gibt diesem Gefühl den genauen Inhalt. Der ins Herz abgestiegene Geist trifft hier nicht mehr mittels der Ideen auf Gott, sondern dadurch, dass er Gottes Gegenwart empfindet, was auch die wirkliche Prüfung der Gedanken erlaubt. Das heißt, die Vernunft kann Gott nicht so begreifen, wie es das Herz kann. Im Verhältnis des Menschen zu Gott ist das Herz für den Geist eine Art Sinnesorgan, das für die Herstellung eines Gleichgewichtes notwendig ist.

Durch das Gebet des Herzens wird deutlich, dass die Vernunft Gott nicht so begreifen kann, wie es das Herz vermag. Es gibt Augenblicke, in denen entweder die Vernunft oder das Herz aktiver arbeitet und unsere Wahrnehmung über die Wirklichkeit der Existenz Gottes und seines Wirkens in der Welt mehr von der Vernunft oder mehr vom Herzen beeinflusst wird. Das in dieser Gebetspraxis vorgeschlagene Ideal ist, uns nicht nur vernünftige „Bilder" von Gott zu machen, sondern die Bemühungen des Geistes mit denen des Herzens zu vereinen. Wenn „die Gegenwart" Gottes im Geiste ein „vernünftiges Verständnis" hervorruft, so ist seine Gegenwart im Herzen das „Erlebnis" dieser Gegenwart. Der Abstieg des Geistes ins Herz führt dazu, dass die vernünftige Idee von Gott ihre Überlegenheit gegenüber dem Erleben Gottes im Herzen aufgibt. Der Geist gibt die Überzeugung auf, dass er die höhere Wissensform vermittelt. Es wird auch angenommen, dass das Denken an Gott die Begegnung mit Ihm oder das direkte Verhältnis zu ihm beeinträchtigen kann. Somit nehmen die Wirklichkeit und das Erleben Gottes im Herzen die Stelle der vernunftmäßigen Erkenntnis ein und prüfen sie gleichzeitig. Die Idee stellt sich nicht mehr zwischen uns und Gott[9]. So ist man zu der Ansicht gekommen, dass die körperlichen Sinne die Werkzeuge sind, welche die Wahrnehmung und das Spüren der Wirklichkeit erlauben, mit der wir in Kontakt treten. Das Herz ist dabei für den Geist die „Schnittstelle" für das Verhältnis zu Gott. In der Folge dieser Erfahrung wird die Begegnung Gottes als unendliche Freude, als Licht empfunden. Man sagt, dass es dieses Licht ist,

[9] D. Stăniloae, *Prière de Jésus et expriénce du Saint Esprit* (coll. Théophanie), Paris, 1981, S. 53.

welches das die Apostel auf dem Taborberg gesehen haben – das taborische Licht.

Das unvollständige Verständnis des Verhältnisses zwischen Geist und Herz führt für die meisten von uns dazu, dass wir das platonische Schema anwenden und zwischen *Herz* und *Geist* unterscheiden. Aber die östliche christliche Tradition behauptet, dass es wünschenswert ist, wenn es im Menschen eine einzige gemeinsame Tätigkeit des Geistes und des Herzens gibt, die sich in zwei verschiedenen aber sich ergänzenden Richtungen entwickelt:

a) Das Bewahren des Herzens vor leidenschaftlichen Gedanken durch die Mahnung des Geistes;

b) Das gereinigte Herz wird zum Altar der glühenden Gegenwart Gottes.

Beim Beten muss der Geist leer werden, ohne sich von Gedanken oder Empfindungen verführen zu lassen. Diese nicht-diskursive Wahrnehmung der Gegenwart Gottes wird öfters in den griechischen Quellen durch den Begriff *hesychia* beschrieben, welcher Ruhe und innere Stille bedeutete (von hier auch die Begriffe „Hesychasmus" und „Hesychast").

In dem Gebet des Herzens ist es nicht wichtig, dass wir die Wörter aussprechen, obwohl es vor allem anfangs notwendig ist, die Wörter laut zu sprechen. Die Wörter bilden nicht mehr einen Gegenstand der Reflektion für den, der sie ausspricht. Sie stehen nicht mehr zwischen uns und Gott, sondern der Mensch spricht damit Gott an, der sich in seinem Herzen befindet. Die Gegenwart Gottes füllt alles aus und beherrscht alles. Die Aufmerksamkeit richtet sich nicht auf die Wörter, sondern auf Gott. Normalerweise haben diese Wörter die Eigenschaft, ein Gespräch zu etablieren. Im Gebet aber kann dieses Gespräch auch ohne Wörter stattfinden.

Das Gebet des Herzens heute

In dem Wunsch, das Gebet oft und sehr oft zu verrichten, bis hin zum permanenten Gebet – unabhängig der physischen oder geistigen Tätigkeit – wird das Gebet heute nicht nur von Geistlichen, sondern auch von gewöhnlichen Gläubigen getätigt, die von ihrem Beichtvater dazu aufgefordert werden. Es sind aber nicht viele, die das Gebet konstant beten.

Das Jesusgebet ist für die orthodoxen Christen von großer Wichtigkeit, aber nicht für sich alleine, sondern nur in Verbindung mit der heiligen Schrift und der Liturgie, also in der Gemeinschaft der Kirche und in lebendiger Kommunion mit Christus. Außerhalb dieses Rahmens bringt es keinen tiefen und dauerhaften spirituellen Nutzen. Das Gebet findet in Verbindung mit den täglichen Tätigkeiten des Menschen statt, nicht getrennt davon.

Das Gebet des Herzens wird unter Anleitung eines Beichtvaters begonnen. Niemand sollte sich allein an das Erlernen dieses Gebetes wagen. Schritt für Schritt führt der Seelsorger eine innere Überprüfung des Lernenden durch und verfolgt dessen spirituellen Werdegang, damit sich der Schüler vor Bösem hütet und tugendhaft lebt. Es wird empfohlen, dass das Gebet anfangs gesprochen wird bis es später dann still gebetet werden kann.

Das Gebet richtet sich entweder nach der Atmung oder auch nach dem Herzrhythmus. Wenn es sich nach der Atmung richtet, wird beim Einatmen „Herr Jesus Christus" gebetet und beim Ausatmen: „erbarme dich meiner". Danach fängt man von Anfang an. Wenn es sich nach dem Herzrhythmus also nach dem bewussten Wahrnehmen der Herzschläge richtet, wird ein Wort für jeden Herzschlag formuliert: „Herr", „Jesus", „Christus", „Erbarme Dich", „meiner". Dann fängt man von vorne an.

Zu Anfang der Praxis dieses Gebetes wird es in Etappen gebetet: Anfangs einige Dutzend mal am Tag, nach zwei-drei Wochen einige Hundert Mal am Tag; danach einige Tausend Mal am Tag. Letzten Endes ist die Anzahl unbedeutend. Sehr erfahrene Menschen, deren Zahl eher gering ist, verrichten dieses Gebet unablässig, sogar im Schlaf oder bei anderen Tätigkeiten. In diesen Fällen wird das Gebet von den Herzschlägen weitergetragen, unbewusst sogar. „Das Blut betet von selbst" in diesen Menschen. Sie erreichen ein sehr hohes Niveau der *Hesychia*, das heißt der „Ruhe des Körpers und der Seele, der Abwesenheit der Gedanken und Sorgen", der Annahme der Wirklichkeit – unabhängig von ihrer Natur – sowie des Gleichmut.

Hier einige Zeugnisse von Gläubigen, die das Gebet des Herzens ständig aussprechen: „Wenn der Geist ins Herz hinabsteigt durch den Eingriff des Heiligen Geistes, spürt man etwas Erhabenes, Göttliches, Unbeschreibliches, eine heilige Liebe zu Gott. Diese Liebe füllt das Herz und Freudentränen fließen aus den Augen, ohne jede Anstrengung; denn du spürst, dass du in deinem Herzen auf Gott und die heilige Dreieinigkeit gestoßen bist. Du wähnst dich im Himmel, vergisst alles Körperliche und Weltliche. Auch wünscht du Dir, dass dieses Glück die nie verlässt".

„Der Geist muss still sein und das Gebet im Rhythmus des Herzens anhören. Wenn die Herzschläge nicht mehr zu fühlen sind, muss der Gläubige das Gebet im Geist verrichten, bis der Heilige Geist das Herz erneut bewegen wird. Es ist also der Geist, der das Gebet des Herzens «unterhält» und schützt [...]"[10].

[10] http://www.crestinortodox.ro/sfaturi-duhovnicesti/un-lucrator-mirean-rugaciunii-iisus-121234.html (10 XI 2012).

* * *

Der heutige Mensch ist sehr mit dem vernünftigen Verstehen Gottes, der Welt und seiner selbst beschäftigt. Das Gebet des Herzens schlägt diesem Menschen die Wiederentdeckung einer vergessenen Verbindung vor, die Verbindung zwischen dem Geist und dem Herzen, damit es im Gewissen des Menschen, in seinem täglichen Leben und seiner Welt mehr Ruhe, Harmonie und Erfüllung gibt. Das heißt: Mehr Anwesenheit Gottes.

ZEJŚCIE UMYSŁU W GŁĄB SERCA. „MODLITWA SERCA" W CHRZEŚCIJAŃSKIEJ TRADYCJI WSCHODNIEJ. WPROWADZENIE (STRESZCZENIE)

W chrześcijaństwie wschodnim, zgodnie z Jezusowym *Nieustannie się módlcie*, mnisi opracowali niemal od początku tak zwaną „modlitwę serca" czy „modlitwę Jezusową". Modlitwa ta miała wiele wersji, wszystkie z nich bardzo krótkie. Dziś najbardziej znana wersja zawiera się w formule: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną, grzesznikiem". W naszym świecie, w którym udział rozumu w rozwoju człowieka i ludzkości jest coraz bardziej potwierdzany, nawet do tego stopnia, że oddziela się rozum od uczuć, modlitwa serca jest zalecana jako rezygnacja z dominacji rozumu i kontrola naszych myśli i doświadczeń poprzez „przefiltrowanie" ich przez serce. To nie serce znajduje odpoczynek w umyśle, ale umysł znajduje odpoczynek w sercu, i to w głębi serca, ściśle zjednoczonej z głębią Boga, będącym „przedmiotem" ludzkich poszukiwań. Umysł, który „zszedł" na poziom serca, spotyka Boga nie poprzez idee, ale przez doświadczenie Jego obecności. To ono pozwala na sprawdzenie w rzeczywistości tego, co umysł myśli. Oznacza to, że rozum nie jest w stanie zrozumieć Boga w taki sposób, jak czyni to serce. W kontekście relacji człowieka z Bogiem serce jest dla umysłu rodzajem narządu, niezbędnego do osiągnięcia równowagi. Współczesny człowiek jest bardzo niespokojny w kwestii racjonalnego zrozumienia Boga, świata i siebie. „Modlitwa serca" oferuje mu ponowne odkrycie zapomnianej relacji wskazując, że pomiędzy umysłem i sercem, w sumieniu człowieka, w jego codziennej egzystencji i w świecie może istnieć więcej spokoju, więcej harmonii i spełnienia. A tym samym – więcej Boskiej obecności.

THE DESCENT OF MIND INTO THE HEART "THE PRAYER OF THE HEART" IN THE EASTERN CHRISTIAN TRADITION. AN INTRODUCTION (SUMMARY)

In Eastern Christianity, and starting from the Gospel words "pray without ceasing", the monks have developed almost from the beginning the so-called "prayer of heart" or "Jesus prayer". In time, this prayer had many versions, all of them very short ones. Today, the most renowned version is found in the formula: "Lord Jesus Christ, Son of God, have mercy on me, the sinner". In our world, in which the contribution of reason to the development of "man" and humanity is more and more asserted, even to the extent of separating reason from sentiment, the prayer of the

heart is advising us to give up the apparent superiority of reason and to censor our thoughts and experiences, filtering them through the heart. It is not the heart which finds its rest into the mind, but rather the mind finds its rest in the heart – into the depth of the heart closely united with the depth of God, the "object" of its search. The mind descended in the heart does not encounter God any more through ideas, but through the experience of His presence, which allows it to verify in reality what the mind thinks. This means that reason cannot comprehend God in the way the heart can, that – for the relationship of man with God – the heart is for the mind a kind of sense organ necessary for accomplishing equilibrium. Contemporary man is very anxious about the *rational* understanding of God, of the world and of himself. The prayer of the heart offers to this man the rediscovery of a forgotten relationship, that between mind and heart, in order that within the conscience of man, within his daily existence and within the world may exist more peacefully, harmoniously and with fulfillment – more divine presence.