

Anselm Grün

Reinheit des Herzens

*Wege der Gottsuche
im alten Mönchtum*

Vier-Türme-Verlag

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte Informationen
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



*Autor und Verlag danken Frau Dr. Gabriele Ziegler
von der Johannes-Cassian-Stiftung Münster Schwarzach für
die kritische Durchsicht und Überarbeitung des Textes.*



CO₂-neutral produziert

1. Auflage 2013

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münster Schwarzach 2013

Alle Rechte vorbehalten

Umschlagmotiv: G. Light / Fotolia.com

Druck und Bindung: Benedict Press, Vier-Türme GmbH

Münsterschwarzach, www.benedictpress.de

ISBN 978-3-89680-588-1

ISSN 0171-6360

www.vier-tuerme-verlag.de

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| <i>Vorwort zur Neuauflage</i> | 7 |
| Einführung | 10 |
| I. Das Wesen der Reinheit des Herzens | 13 |
| II. Mittel zur Erreichung der Reinheit des Herzens | 17 |
| 1. <i>Askese</i> | 18 |
| Askese als Handwerk | 18 |
| Askese als Kampf gegen die Laster | 23 |
| 2. <i>Der Umgang mit den Gedanken</i> | 30 |
| Selbstbeobachtung | 31 |
| Analyse unseres Umganges mit den Mitmenschen | 31 |
| Die therapeutische Funktion des Mitmenschen | 35 |
| Die Auseinandersetzung mit den Gedanken | 39 |

| | |
|--|-----------|
| Untersuchung und Ordnung der Gedanken | 44 |
| Die Offenbarung der Gedanken | 53 |
| 3. Nichtasketische Wege | 55 |
| III. Kennzeichen für die Reinheit des Herzens | 59 |
| IV. Der Weg zur Reinheit des Herzens als Anspruch an uns. | 63 |
| 1. Gebet und Askese | 64 |
| 2. Gebet und Selbsterkenntnis | 66 |
| 3. Gebet als Heilung des Menschen | 68 |
| | |
| Anmerkungen | 70 |

Vorwort zur Neuauflage

Das Buch »Reinheit des Herzens« war die erste Kleinschrift, die ich veröffentlicht habe. Im Jahr 1975 hatten wir in der Abtei unsere erste Tagung gehalten, in der wir unsere Erfahrungen mit der Psychologie Carl Gustav Jungs und mit der Zen-Meditation, wie wir sie bei Karlfried Graf Dürckheim gelernt haben, mit den Erfahrungen der frühen Wüstenväter des 4. bis 6. Jahrhunderts ins Gespräch gebracht haben.

Wir hatten dazu Ordensleute und Psychologen eingeladen. P. Fidelis Ruppert war damals der Initiator dieser Kurse. Er war einer der ersten, der von uns jungen Mönchen Zen-Meditation in einem Kurs kennengelernt hatte und eine zeitlang bei Graf Dürckheim in Rütte zu Gast war. Er hatte in Würzburg über die Gehorsamsauffassung bei Pachomius promoviert und kannte sich daher bestens im frühen Mönchtum aus. Er hatte mir die Aufgabe gestellt, etwas zum Thema »Reinheit des Herzens« bei den frühen Mönchen zu suchen und darüber einen Vortrag zu halten.

Kurz zuvor hatte ich in Rom über die Erlösungslehre von Karl Rahner promoviert und wusste wenig über das frühe Mönchtum. Mit großem Eifer habe ich damals die alten Schriften gelesen

und – als Systematiker von der Ausbildung her – die verschiedenen Gedanken der frühen Mönche geordnet und auf verständliche Weise dargestellt.

Den Vortrag, den ich damals erarbeitet hatte, habe ich 1975 in der Zeitschrift »Erbe und Auftrag« veröffentlicht. Daraus ist die erste Kleinschrift entstanden, die leider lange Zeit vergriffen war. So freue ich mich, dass der Vier-Türme-Verlag diese frühe Schrift wieder herausgibt.

Der Ausdruck »Reinheit des Herzens« – *puritas cordis* – stammt von Johannes Cassian. Er sieht – gemeinsam mit den frühen Mönchen – das Ziel des Mönches darin, Gott zu schauen. Die Mönche waren fasziniert von der sechsten Seligpreisung Jesu: »Selig, die ein reines Herz haben; denn sie werden Gott schauen.« (Mt 5,8) Um Gott schauen zu können, braucht man ein reines Herz, ein Herz, das absichtslos ist, und ein Herz, das nicht von Leidenschaften getrübt ist. Cassian verbindet (in seinem Buch *Unterredungen mit den Vätern*, *Collatio 12*) die Seligpreisung von der Reinheit des Herzens mit der Jakobgeschichte. Er deutet den Namen Jakob als »Ausreißer« der Laster. In der Begegnung mit dem dunklen Mann, mit seinem eigenen Schatten, in der berühmten Szene am Jabbok (Gen 32,23-33) bekommt Jakob einen neuen Namen: Israel. Die Bibel deutet diesen Namen als Gottesstreiter. Doch Cassian übersetzt diesen Namen Israel mit »videns deum«, der, der Gott schaut.

Die Reinheit des Herzens ist für Cassian das erste Ziel, das letzte Ziel dagegen die Schau Got-

tes. Der Weg zur Reinheit des Herzens ist mühsam. Er geht über den Kampf mit den Leidenschaften, über Enthaltbarkeit, Nachtwachen, Lesung und Fasten. Doch wer das letzte Ziel – die Schau Gottes – vor Augen hat, der nimmt gerne die Mühen auf sich, so wie ein Bauer voller Mühen den Acker bearbeitet, um eine gute Ernte einzubringen, um dann sorglos leben zu können.

Die Kleinschrift zitiert viele Aussagen der frühen Mönche. All diese Weisungen der Mönche wollen nichts anderes, als uns einen Weg zu weisen, wie wir die sechste Seligpreisung an uns selbst erleben dürfen, wie wir Gott mit reinem Herzen schauen dürfen. Möge diese Lehre der frühen für uns alle zu einem Lehrweg und Lebensweg werden. So wünsche ich Ihnen, liebe Lesern und Leserinnen, dass diese erste Kleinschrift, die den Reiz des Neuen hat, auch Sie heute auf neue Weise anspricht und in Ihrem Herzen berührt.

Münsterschwarzach, den 20. Februar 2013

P. Anselm Grün OSB

Einführung

Eine Meditationswelle ist seit Jahren über die Menschen des Abendlandes hereingebrochen. Sie zeugt davon, wie sehr sich der Mensch heute danach sehnt, aus der Hetze und Zerrissenheit seines Alltags zu Sammlung und Stille zu finden. Und bei vielen liegt ihrer Hinwendung zur Meditation ein echtes Suchen nach Gott zugrunde. Es werden heute Meditationsformen angeboten, die entweder aus dem Osten zu uns gelangt sind oder aber von der Psychologie entwickelt wurden, um den Heilungsprozess zu unterstützen. Die Vertreter psychologischer Meditationsformen versprechen den Menschen Entspannung, Heilung, Selbstverwirklichung, die Vertreter östlicher Meditationsformen darüber hinaus Gotteserfahrung, Erleuchtung, mystische Erlebnisse.

So wertvoll diese Meditationsformen für den heutigen Menschen auch sind, sollten sie uns vor allem anregen, in der eigenen christlichen Tradition nach Erfahrungen zu suchen, die die Menschen in ihrem Suchen nach Gott gemacht haben. Wir wollen in dieser Schrift bei den Mönchen des 3. bis 6. Jahrhunderts in die Schule gehen. Diese Mönche haben ihr ganzes Leben allein auf Gott gesetzt. Sie haben in einer uns fremd anmuten-

den Radikalität versucht, sich immer mehr zu läutern, um sich für die Begegnung mit Gott zu bereiten. Wenn sie von ihrem Gottsuchen berichten, so taucht da immer wieder der Begriff der Reinheit des Herzens auf. Reinheit des Herzens war für sie die psychologische Bedingung, die der Mensch in sich selbst schaffen muss, wenn er Gott wahrhaftig suchen und ihn schauen, ihn erfahren will. Reinheit des Herzens ist ein zentraler Begriff der monastischen Spiritualität. Die Untersuchung dieses Begriffs kann unseres Erachtens in die heutige Diskussion, die um die verschiedensten Meditationsformen entbrannt ist, etwas Klarheit bringen. Sie hebt einen Aspekt ans Licht, der heute von vielen, die sich redlich zu meditieren mühen, vernachlässigt oder gar nicht gesehen wird. Und die Wege zur Reinheit des Herzens, die die Mönche aufzeigen, sind zumindest wert, beachtet zu werden. Vielleicht findet der eine oder andere darin für sich selbst einen gangbaren Weg.

Für Johannes Cassian, den wichtigsten Autor des abendländischen Mönchtums im 5. Jahrhundert, ist das eigentliche Ziel des Mönches das Reich Gottes oder die Schau Gottes. Aber dieses Ziel kann der Mönch nicht ohne die Reinheit des Herzens erlangen. Reinheit des Herzens ist somit das Nahziel, um das der Mönch ringen muss.¹

Die Schau Gottes kann der Mönch nicht erzwingen, er kann sie durch keine meditative Technik erreichen. Sie kann ihm nur von Gott geschenkt werden. Aber der Mönch, kann sich um die Reinheit des Herzens mühen. Und die geist-

lichen Schriftsteller fordern einen harten Kampf um die Reinheit des Herzens. Zwar ist die wahre Reinheit letztlich auch Geschenk Gottes. Aber der Mönch muss in beständiger Mühe darum ringen, wenn es ihm um seine Sehnsucht nach Gott ernst ist. Ohne die Anstrengung des Kampfes hätte er kein Gespür für die Gnade des göttlichen Geschenkes. Unter Schau Gottes als ihrem eigentlichen Ziel verstehen die Mönche nicht so sehr eine mystische Erleuchtung, nicht Visionen und Ekstase, sondern in erster Linie das Leben in der Gegenwart Gottes, das ständige Gespräch mit Gott. Reinheit des Herzens ist dabei die psychologische Bedingung für ein Leben in der Gegenwart Gottes. Sie ist die anthropologische Voraussetzung für das immerwährende Gebet. Nur wer aus seinem Herzen alle Hindernisse ausgeräumt hat, wird fähig, immer in der Gegenwart Gottes zu leben und ständig mit Gott im Gespräch zu sein.

Das Wesen der Reinheit des Herzens

Reinheit des Herzens ist zunächst Reinheit des Willens. Sie besteht in der Bereitschaft, allein Gottes Willen zu tun. Alle falschen Nebenabsichten müssen ausgeschieden werden, bis man innerlich geläutert ist und sich ganz Gott zur Verfügung stellen will. Die Reinheit des Willens bedeutet die Freiheit von den Lastern. Daher müssen die Mönche den Kampf gegen die Laster aufnehmen. Erst wenn die Laster besiegt sind, kann das Herz ruhig sein, frei von Angst, frei auch von Aufregung und heftigen Emotionen. Reinheit des Herzens und innere Ruhe hängen eng zusammen. Nur wer reinen Herzens ist, ist auch ruhig in seinem Herzen. Solange die Wurzeln der Laster noch im Menschen sind, kann er innerlich nicht zur Ruhe kommen.

Ruhe des Herzens meint nicht nur, dass der Mensch seine Gedanken aus der Zerstreuung zurückruft und sie auf Gott hin sammelt, sondern dass er auch in seinen Gefühlen in Gott zur Ruhe kommt. Das kann keine Konzentration erzwingen, sondern nur ein geistiger Kampf, der Sieg

über die Laster, der sich letztlich in der Demut äußert. Nur der demütige Mensch kann wirklich ruhig sein in seinem Herzen. So sagt der Wüstenvater Abbas Poimen:

Wenn du dich selber für gering hältst, hast du Ruhe, an welchem Ort du dich auch niederlassen magst.²

Ähnlich schreibt Johannes Cassian:

Wahre Geduld und Ruhe wird ohne tiefe Demut des Herzens weder erreicht noch bewahrt. Wenn sie dieser Quelle entspringen, werden sie weder die schützenden Mauern der Zelle noch die Flucht in die Einsamkeit nötig haben. Denn sie suchen ja nicht Schutz bei irgendetwas da draußen; vielmehr funkeln sie [wie Sterne in der Nacht] kraft der Demut, ihrer Mutter, die auf sie Acht hat.³

Reinheit des Herzens hat auch einen mehr intellektuellen Aspekt. Sie meint ein ständiges Denken an Gott.

Das ständige Denken an Gott bewahrt den Geist vor Zerstreungen. Der Verstand muss ja immer an irgendetwas denken.

Notwendigerweise wird der Geist, wenn er nicht hat, wohin er zurückkehren soll oder welcher Ausrichtung er vorrangig anhängen soll, während einzelner Stunden oder Augenblicke, je nach Verschiedenheit der Angriffe, verändert und aus dem

*heraus, was äußerlich an ihn herankommt, beständig in jenen Zustand verwandelt, der ihm als Erster begegnet.*⁴

Während das Denken an die vielen Dinge zerstreut, sammelt das Denken an Gott den Geist und führt den Menschen zur inneren Ruhe. Durch Betrachten der Schrift und durch Stillschweigen, so sagt Isaak von Ninive, kann der Mensch seinen Verstand von der Beschäftigung mit den vielen Dingen der Welt abziehen und ihn so reinigen. Doch die Reinheit des Verstandes hält nicht an, sondern kann immer wieder verunreinigt werden. Erst die Reinheit des Herzens gibt der Reinheit des Verstandes Festigkeit und Dauer. Das Herz als die Wurzel aller Seelenkräfte muss rein sein, wenn die Reinheit von Dauer sein soll.⁵

Reinheit des Herzens ist für Cassian letztlich Liebe. Nur wer Gott liebt, kann in ihm zur Ruhe kommen sowohl mit seinen Gedanken als auch in seinen Gefühlen. Ständig an Gott denken kann nur, wer ihn liebt. Die Liebe eint unsere Interessen und Gedanken und richtet sie auf das geliebte Objekt. Ohne Liebe würde das Denken, das sich nur mit einem Gegenstand beschäftigt, langweilig. An Gott denken, ständig zu ihm beten, ist so ein Zeichen der Liebe. Und lieben kann nur, wer seine Laster besiegt hat und frei für Gott geworden ist.

Zu dieser Identität von Reinheit des Herzens und Liebe schreibt Cassian:

*Denn was bedeutet, nicht heuchlerisch zu sein, nicht aufgeblasen, nicht verkehrt zu handeln, nicht den eigenen Vorteil zu suchen, sich über Ungerechtigkeit nicht freuen, nicht Böses zu denken und so weiter, anderes, als ein vollkommenes und völlig reines Herz Gott immer entgegenzuhalten und es unversehrt von allen Verwirrungen zu bewahren?*⁶