

# Prof. Constantine Cavarnos: **Wege und Mittel zur Heiligkeit**\*

## Einleitung

**I**n dieser Vorlesung beabsichtige ich, die Wege zu besprechen, welche der traditionellen orthodoxen christlichen Lehre gemäß zur Heiligkeit führen. Ich werde meine Erörterung mit einigen Bemerkungen über den Ursprung des orthodoxen Ideals des Heiligen einleiten und mit einer Erklärung über die orthodoxe Vorstellung von einem Heiligen.

Unser Ideal des Heiligen hat seinen Ursprung in der Heiligen Schrift. Man findet es sowohl im Alten als auch im Neuen Testament. *Ihr sollt euch heiligen lassen (ἁγιασθήσεσθε) und heilig sein; denn Ich bin heilig, der Herr, euer Gott.*<sup>1</sup> Dieser Ausspruch geschieht vor Moses und seinem Bruder Aaron, und sie sollen ihn an ihr Volk weitergeben. Gott wiederholt diesen Ausspruch zweimal im Buch Levitikon (3. Mose), wobei Er zu Moses sagt: *Sprich zur Versammlung der Israeliten und sage zu ihnen: Ihr sollt heilig sein, denn Ich bin heilig, der Herr, euer Gott.*<sup>2</sup> Das Wort „heilig“, welches an diesen Stellen verwendet wird, ist eine Wiedergabe des griechischen Worts ἅγιος, das im Septuaginta-Text erscheint; und ἅγιος ist jener Ausdruck, der von den griechischen Kirchenvätern und den griechischen Orthodoxen bis zum heutigen Tag verwendet wird, um damit einen Heiligen zu bezeichnen. Eingedenk dieser und anderer ähnlicher Stellen im Alten Testament bemerkt Vasileios Vellas, der jüngst verstorbene Professor für Altes Testament an der Universität von Athen, in seiner Monographie *Der Mensch gemäß dem Alten Testament*: „Im Alten Testament besteht das Wesen der Religion im bewußten Bestreben des Menschen, sich mit all seinen Kräften der Heiligkeit (ἁγιότης) Gottes anzunähern.“<sup>3</sup>

---

\* Quelle: Constantine Cavarnos, *Paths and Means to Holiness*, übers. und hg. von Erzbischof Chrysostomos von Etna; Etna, California, 2000, 2. Ausgabe.

<sup>1</sup> Levitikon 11,44 (Bibelstellen aus dem Alten Testament werden in diesem Text nach Septuaginta Deutsch, Stuttgart 2009, wiedergegeben)

<sup>2</sup> Ebd., 19,2; 20,7

<sup>3</sup> Vasileios Vellas, *Der Mensch gemäß dem Alten Testament* (in griech.), 2. Aufl., Athen 1950, S. 10

Das Ideal des Heiligen erscheint im Neuen Testament mit größerem Nachdruck. Wir finden es in den Evangelien und Apostelbriefen. Im Matthäus-Evangelium sagt Christus: *Ihr sollt also vollkommen sein, wie auch euer Vater im Himmel vollkommen ist.*<sup>4</sup> Der Begriff „vollkommen“ (τέλειος) wird hier synonym mit heilig (ἅγιος) verwendet, wie wir in unserer Erläuterung dessen, was Heiligkeit bedeutet, sehen werden. Im Markus-Evangelium wird das Wort ἅγιος im Zusammenhang mit dem heiligen Johannes dem Vorläufer und Täufer gebraucht. *Herodes – wird uns mitgeteilt – fürchtete Johannes, weil er wußte, daß dieser ein gerechter und heiliger Mann war.*<sup>5</sup> Der hl. Paulus sagt in seinem Brief an die Kolosser, daß Christus sie durch den Tod Seines sterblichen Leibes versöhnt hat, *damit Er euch heilig und untadelig vor Sein Angesicht stelle.*<sup>6</sup> Und in seinem ersten Brief an die Thessalonicher sagt er: *Denn das ist der Wille Gottes: eure Heiligung (ἁγιασμός)*<sup>7</sup>; und auch: *Denn Gott hat euch nicht zur Unreinheit berufen, sondern zur Heiligung (ἁγιασμός).*<sup>8</sup> Und der Apostel Petrus – um noch ein weiteres Beispiel anzuführen – sagt in seinem 1. Brief: *Wie Er, Der euch berufen hat, heilig ist, so soll auch euer ganzes Leben heilig werden. Denn es heißt in der Schrift: Seid heilig, denn Ich bin heilig.*<sup>9</sup>

Möge dies genügen, um die These zu stützen, daß das christliche Ideal des Heiligen ihren Ursprung in der Bibel hat.

Lassen Sie uns nun die orthodoxe Auffassung über einen Heiligen betrachten. Die Orthodoxie lehrt, daß ein Heiliger ein Mensch ist, der ein Teilhaber an der Göttlichen Gnade geworden ist, daß er inspiriert und geleitet wird vom Heiligen Geist. Solch ein Mensch ist frei von jedem Laster und besitzt alle Tugenden. In bezug auf den ersten Punkt sagt der hl. Symeon der Neue Theologe († ca. 1022):

„Wer noch nicht Teilhaber an der Göttlichen Gnade geworden ist, kann kein Heiliger sein. Wenn nun eine Seele gewürdigt wurde, Teilhaber der Göttlichen Gnade zu sein, wenn sie geheiligt wurde, dann heiligt sie notwendigerweise auch den ganzen Leib, weil die

---

<sup>4</sup> Mt 5,48

<sup>5</sup> Mk 6,20

<sup>6</sup> Kol 1,22

<sup>7</sup> 1 Thess 4,3

<sup>8</sup> *Ebd.*, Vers 7

<sup>9</sup> 1 Petr 1,15-16

Seele, die den ganzen Leib zusammenhält, in all seinen Teilen anwesend ist.“<sup>10</sup>

Ähnlich sagt der hl. Makarios der Ägypter (ca. 300-390): „Heilige Seelen werden geführt und geleitet vom Geist Christi, wohin immer Er es wünscht.“<sup>11</sup> Wiederum sagt er: „Das Reich des Lichts, das himmlische Bild Jesu Christi, erleuchtet auf mystische Weise die Seelen der Heiligen und herrscht in ihnen.“<sup>12</sup> Und um einen neueren orthodoxen Vater, den hl. Nikodemos den Agioriten, zu zitieren:

„Es ist dem Heiligen Geist natürlich zu eigen, zu heiligen. Der Geist heiligt alle Heiligen, die auf Erden sind... Sie werden bewegt, das heißt, der Heilige Geist wirkt auf sie ein und inspiriert sie, Der in ihre Herzen göttliche und geistliche Samen einsät.“<sup>13</sup>

Die Teilhabe an der Gnade des Heiligen Geistes, die Vereinigung mit den Göttlichen Energien, wird *θέωσις* (Théosis) genannt - „Vergöttlichung“ oder „Gottwerdung“. Wer *θέωσις* erlangt, wird mit Gott vereint und nimmt dadurch an Gottes Vollkommenheit und Seligkeit teil. Die großen Lehrer und andere Heilige der Orthodoxen Kirche haben dies als das höchste Ziel des Menschen angesehen und es gebührend betont. In jüngerer Zeiten bezeugte der große russische Heilige, der hl. Seraphim von Sarov (1759-1833), auf beredte Weise diese Sicht in seinem Gespräch mit seinem Schüler Nikolaj Motovilov, wobei er insbesondere sagte: „Das wahre Ziel unseres christlichen Lebens besteht im Erwerb des Heiligen Geistes Gottes.“<sup>14</sup> Die verschiedenen Praktiken, die von Christen angewandt werden, erklärt er, solche wie „Gebet, Fasten, Nachtwachen und so fort, so gut wie sie an und für sich sind, bilden nicht das Ziel unseres christlichen Lebens, wenngleich sie als notwendige Mittel dienen, um dieses zu erreichen.“<sup>15</sup>

Eine notwendige Bedingung für das Erlangen der vollen mystischen Vereinigung mit Gott ist die Reinigung (oder Läuterung, *κάθαρσις*) von jedem Laster und anderen negativen Elementen im Menschen und die Erlangung der Tugenden. Von daher besagt der

---

<sup>10</sup> *Die erhalten gebliebenen Werke des hl. Symeon des Neuen Theologen* (in griech.), übers. Dionysios Zagoraios, Syros 1886, Teil 1, S. 46

<sup>11</sup> Hl. Makarios, *Geistliche Homilien* (in griech.), Volos 1956, S. 24

<sup>12</sup> Ebd., S. 29

<sup>13</sup> Hl. Nikodemos, *Die Neue Leiter* (in griech.), 2. Aufl., Volos 1956, S. 85 u. 276

<sup>14</sup> Constantine Cavarnos und Mary-Barbara Zeldin, *St. Seraphim of Sarov*, Bd. V von *Modern Orthodox Saints*, Belmont, MA, 1980, S. 94

<sup>15</sup> Ebd.

zweite Punkt unserer Definition, daß der Heilige ein Mensch ist, der frei von jedem Laster ist und alle Tugenden besitzt. Bezüglich solcher Freiheit haben wir die folgende Aussage des hl. Antonios des Großen (251-356): „Ein Heiliger wird genannt, der rein ist von jedem Laster und Mangel.“<sup>16</sup> Solche Freiheit oder Reinheit ist jedoch nicht genug. Es müssen auch positive Qualitäten vorhanden sein – Tugenden. Freiheit von den Lastern und anderen negativen Elementen wie den „Leidenschaften“ und der Besitz der Tugenden machen zusammen die Vollkommenheit (τελειότης) aus. Der Begriff „Heiligkeit“ (ἁγιωσύνη) zeigt Vollkommenheit an. So sagt der große Heilige des zwanzigsten Jahrhunderts, der hl. Nektarios von Aegina (1846-1920): „Heiligkeit bedeutet Reinheit und Freiheit von aller Befleckung und Leidenschaftlichkeit (πάθος). Sie kennzeichnet Vollkommenheit, die Gesamtheit der Tugenden.“<sup>17</sup>

Unter den Tugenden der Heiligen werden in den heiligen Schriften besonders *Glaube, Geduld, Demut, Reinheit* und *geistliche Liebe* betont. Daß die Heiligen alle die Tugend des *Glaubens* hatten, kann man klar aus der folgenden Bemerkung des hl. Apostels Paulus verstehen: *Ohne Glauben aber ist es unmöglich, Gott zu gefallen; denn wer zu Gott kommen will, muß glauben, daß Er ist und daß Er denen, die Ihn suchen, ihren Lohn geben wird.*<sup>18</sup> Das bedeutet, daß der „innerliche Glaube“ (ἐνδιάθετος πίστις), wie Niketas Stethatos (verm. 11. Jh.) sagt, „allen anderen Tugenden vorangeht“<sup>19</sup>. Der hl. Petros Damaskenos bemerkt, wobei er über den Glauben von diesem Standpunkt aus spricht: „Der Glaube in die Grundlage der Segnungen, die Pforte zu den Mysterien Gottes, der mühelose Sieg über Feinde, die notwendigste der Tugenden, die Schwingen des Gebets und die Einwohnung Gottes in der Seele.“<sup>20</sup> Auf derselben Linie kommentiert der hl. Nikodemos der Agiorit eine Stelle aus dem Alten Testament und sagt dazu, daß sogar die Gerechten des Alten Bundes vervollkommnet und gerettet wurden durch den Glauben an Christus. Denn „obgleich Christus nach ihnen kam, war nichtsdestotrotz der Glaube an Ihn in den Herzen aller Gerechten vorhanden, die vor

---

<sup>16</sup> *Philokalia* (in griech.), Athen 1957, Bd. I, S. 25

<sup>17</sup> Hl. Nektarios, *Selbsterkenntnis* (in griech.), Athen 1962, Bd. 1, S. 174

<sup>18</sup> Hebr 11,6

<sup>19</sup> *Philokalia* (in griech.), Athen 1960, Bd. III, S. 279

<sup>20</sup> Ebd., S. 76

dem Gesetz und unter dem Gesetz lebten; und durch diesen Glauben wurden sie gerettet.“<sup>21</sup>

Daß *Geduld* ein charakteristisches Merkmal der Heiligen ist, kommt im Buch der Offenbarung zum Ausdruck: *Hier ist die Geduld der Heiligen*, wird dort gesagt, *hier sind jene, die die Gebote Gottes halten und den Glauben an Jesus*.<sup>22</sup> Geduld bedeutet offensichtlich, die göttlichen Gebote zu halten und den Glauben zu bewahren trotz aller Versuchungen und widrigen Umstände. Der hl. Ephrem der Syrer (ca. 306-373) betont die Wichtigkeit der Geduld, wenn er sagt: „Selig ist jener, der nicht von der Leidenschaft der Nachlässigkeit überwältigt wurde wie ein Feigling, sondern vollkommene Geduld erworben hat, durch die alle Heiligen ihre Kronen erlangt haben“<sup>23</sup>; und ferner: „Alle Heiligen gelangten dahin, sich der Verheißungen Gottes zu erfreuen durch Langmut und Geduld.“<sup>24</sup>

Über die Tugend der *Demut* als charakteristisches Merkmal der Heiligen, sagt Abba Dorotheos (ca. 506 - ca. 570): „Jeder der Heiligen führte ein Leben, das von Demut gekennzeichnet ist. Demut ist eine große Tugend und fähig, die Gnade Gottes auf die Seele der Menschen zu ziehen.“<sup>25</sup> Gleichmaßen bemerkt der hl. Maximos der Bekenner (ca. 580-662), daß die Heiligen „durch ihre Leben beständige Demut besaßen, die ihre Tugenden sichert und deren Widersacher zerstört.“<sup>26</sup>

Über die *Reinheit* (Lauterkeit, Keuschheit, „ganzheitliche Weisheit“, *σωφοσύνη*) sagt der hl. Johannes Cassian (ca. 360-435), daß sie „der himmlische Preis der Heiligkeit“ ist und daß durch sie mehr als durch jede andere Tugend „Menschen, die mit dem Fleisch vereint sind, wie die unkörperlichen Engel werden, und während sie noch immer auf Erden sind, ihr Gemeinwesen im Himmel haben.“<sup>27</sup>

Schließlich bemerkt der hl. Maximos der Bekenner in bezug auf *geistliche Liebe* (*ἀγάπη*), daß „die Heiligen gütig, mitfühlend und barmherzig waren. Sie gelangten dorthin, dieselbe Liebe für alle Menschen zu haben.“<sup>28</sup> Der hl. Symeon der Neue Theologe ver-

---

<sup>21</sup> Hl. Nikodemos, *Garten der Gnaden* (in griech.), 2. Aufl., Volos 1958, S. 124

<sup>22</sup> Offb 14,12

<sup>23</sup> Hl. Ephrem, *Die asketischen Werke* (in griech.), Athen 1864, S. 154

<sup>24</sup> Ebd., S. 188

<sup>25</sup> *Patrologica Graeca*, Bd. LXXXVIII, Spalten 1641, 1644

<sup>26</sup> *Philokalia* (in griech.), Athen 1958, Bd. II, S. 184

<sup>27</sup> Ebd., Bd. I, S. 64

<sup>28</sup> Ebd., Bd. II, S. 184

sichert, daß „Liebe die Vollendung (τελειωσις) aller Heiligen“ ist.<sup>29</sup> Und der bedeutende griechische Theologe des 18. Jahrhunderts Nikephoros Theotokis (1731-1805), der Erzbischof von Astrahan und Stavropol wurde, stellt fest, daß „wir bei allen Heiligen Demut und Liebe sehen.“<sup>30</sup>

## Wege und Mittel zur Heiligkeit

In den Schriften der Östlichen Väter und in der Hymnographie der Orthodoxen Kirche findet man mehrere *Kategorien von Heiligen* klar unterschieden. So unterscheidet der hl. Petros Damaskenos fünf Kategorien, die er in der folgenden Reihenfolge auflistet: *Apostel, Propheten, Märtyrer, Hierarchen und monastische Heilige* (Ὅσιοι, „Gottgeweihte“).<sup>31</sup> Der hl. Nikodemos der Agiorit erwähnt sechs Kategorien. Seine Liste schließt neben jenen, die von Petros Damaskenos aufgezählt werden, noch die *Gerechten* (Δίκαιοι) ein, die er zuletzt erwähnt. Er sagt:

„Wie im physikalischen Himmel die Fixsterne in sechs Ordnungen und Größen eingeteilt sind, so sind auch die Heiligen, die im spirituellen Himmel leuchten, in sechs Ordnungen unterschieden: Apostel, Märtyrer, Propheten, Hierarchen, Gottgeweihte und Gerechte.“<sup>32</sup>

Diese Liste der sechs Kategorien von Heiligen erscheint auch mit geringfügigen Varianten in der folgenden Hymne, die am Sonntag aller Heiligen gesungen wird: „Freuet euch, Versammlung der Apostel, der Propheten des Herrn, des treu ergebenen Chors der Märtyrer, der göttlichen Hierarchen, der Gottgeweihten und der Gerechten: All ihr Heiligen, freuet euch!“ Sie erscheint auch in der folgenden Hymne, die an Sonnabend in der Großen Fastenzeit wie auch zu anderen Zeiten gesungen wird:

„Apostel, Märtyrer und Propheten, Hierarchen, Gottgeweihte und Gerechte, die ihr den guten Kampf geführt und den Glauben bewahrt habt, die ihr Freimut vor dem Herrn habt, bittet Ihn, so be-

<sup>29</sup> *Die erhalten gebliebenen Werke des hl. Symeon des Neuen Theologen*, S. 273

<sup>30</sup> Nikephoros Theotokis, *Sonntagshomilien* (in griech.), Moskau 1796, Bd. II, S. 584

<sup>31</sup> *Philokalia*, Bd. III, S. 51

<sup>32</sup> Hl. Nikodemos, *Die vierzehn Briefe des Paulus* (in griech.), Venedig 1819, S. 384; vgl. 1 Kor 12,28



Kategorie. Die Ὅσιοι sind Personen, die sich von dieser „Welt“ in Klöster oder Einsiedeleien zurückzogen und in Frieden starben. Die sechste Kategorie der Heiligen, die Gerechten, sind jene, die Heiligkeit in der „Welt“ erlangten, in der Gesellschaft, und weder Apostel noch Märtyrer noch Hierarchen waren. Beispiele solcher Heiligen sind Abraham, seine Frau Sara, Joachim und seine Frau Anna und Joseph der Verlobte.

Jede dieser Kategorien repräsentiert einen Weg zum Ziel, ein Heiliger zu werden. Man kann zum Heiligen werden, indem man ein Apostel, ein Märtyrer, ein Prophet, ein Hierarch, ein Angehöriger des Mönchstandes oder ein Gerechter wird. Der Weg eines monastischen Heiligen, z. B. eines Mönchs oder einer Nonne, steht einer größeren Zahl offen, während der Weg des Gerechten für alle offensteht. Wir alle sind vom Herrn dazu berufen, Heilige zu werden, doch nur sehr wenige werden berufen, Apostel, Märtyrer, Propheten oder Hierarchen zu sein. Während Seines Lebens auf Erden berief Christus nur die Zwölf und die Siebzig dazu, Seine Apostel zu sein. Und alle von ihnen waren Männer. Es war keine Frau darunter. Die Zahl der Apostel oder hierapostolischen (missionarischen) Heiligen blieb im Lauf der Jahrhunderte klein. Der hl. Kosmas Aitolos (1714-1779) ist der bekannteste solcher Heiligen in neuerer Zeit. Abgesehen davon, daß er ein Neumärtyrer war, wurde Kosmas Apostelgleicher (Ἰσαπόστολος) genannt. Noch jüngeren Datums hat der hl. Innokentij Veniaminov (1791-1870) die Anerkennung als Apostel erlangt, da er sich in einem bedeutenden hierapostolischen Dienst in Ostsibirien und Alaska von 1824 bis 1868 engagiert hatte.

Die Anzahl der Märtyrer, Männer und Frauen, war beträchtlich, nicht nur in den frühen Jahrhunderten der christlichen Ära, sondern auch während der Epoche der türkischen Herrschaft, die dem Fall von Konstantinopel im Jahr 1453 folgte, und auch in der Gegenwart, unter türkischer und kommunistischer Unterjochung. Nichtsdestotrotz steht der Weg des Martyriums nicht für alle Menschen zu allen Zeiten und Orten offen. Dieser Weg steht nur zu bestimmten Zeiten und an bestimmten Orten der Christenverfolgung offen, und wenn die eigenen persönlichen Umstände dazu auffordern oder ihn ratsam erscheinen lassen.

Der Weg der Propheten steht wenigen offen, da Prophetie eine Gabe ist, die nur wenigen Personen verliehen wird. Es gab viele Heilige, aber nur wenige Propheten unter ihnen.



Der Weg der Hierarchen ist für Frauen verschlossen, da ihnen das Bischofsamt wie auch die Priesterschaft im allgemeinen nicht offensteht. Christus, *der Hohepriester nach der Ordnung des Melchisedek*<sup>33</sup> gemäß Paulus, erschien auf Erden als Mann, und alle orthodoxen Bischöfe und Priester sind männlich gewesen, und so werden sie es für uns Orthodoxe auch immer bleiben.

Der fünfte Weg, jener der monastischen Heiligen (Gottgeweihten), steht einer viel größeren Zahl an Personen offen, als dies bei allen anderen bisher besprochenen Wegen der Fall ist, und er steht sowohl Männern als auch Frauen offen. In der heutigen Zeit wird er in einem orthodoxen Land wie Griechenland von einer größeren Zahl an Frauen als an Männern beschritten. Es ist ein schwieriger Weg und von daher kein gängiger, denn er ruft zum Verzicht auf allen Besitz auf, zum Rückzug an einen Ort der Einsamkeit, und dazu, ein Leben strenger spiritueller Anstrengung, völligen Gehorsams gegenüber einem geistlichen Vater und der Ehelosigkeit zu führen. Christus sagt über diesen Weg, wobei er sich besonders auf die Ehelosigkeit bezieht:

*Manche sind von Geburt an zur Ehe unfähig (εὐνοῦχοι), manche sind von den Menschen dazu gemacht, und manche haben sich selbst dazu gemacht – um des Himmelreiches willen. Wer das erfassen kann, der erfasse es.*<sup>34</sup>

Ogleich es ein schwieriger Weg ist, erklären seine Anhänger, sei es doch ein einfacher, wenn sich der Mensch daran gewöhnt habe. Dann trifft darauf das Wort Christi zu: *Mein Joch ist sanft, und Meine Last ist leicht.*<sup>35</sup>

Jene, die dem Weg der Gerechten folgen, bleiben in der Welt, mögen verheiratet sein und Besitz haben. Im allgemeinen führen sie kein so strenges Leben wie die Mönche und Nonnen. Solche Menschen erlangen Heiligkeit, indem sie sorgfältig alle göttlichen Gebote halten, regelmäßig am liturgischen und sakramentalen Leben der Kirche teilnehmen und sich in anderen gottgefälligen Aktivitäten engagieren, insbesondere Gastfreundschaft und Wohltätigkeit. Der zuvor erwähnte hl. Kosmas Aitolos schreibt:

„Die Märtyrer erwarben das Paradies durch ihr Blut; die Mönche und Nonnen durch ihr asketisches Leben. Und wir nun, die Kinder

---

<sup>33</sup> Hebr 5,10

<sup>34</sup> Mt 19,12

<sup>35</sup> Mt 11,30

in die Welt setzen, wie sollen wir das Paradies erwerben? Durch Gastfreundschaft, indem wir das Los der Armen, der Blinden und Lahmen lindern, wie es Joachim (der Vater der Gottesmutter) tat.“<sup>36</sup>

Ferner sagt er: „Mildtätigkeit, Liebe und Fasten heiligen den Menschen, bereichern ihn sowohl in der Seele als auch im Leib und führen ihn zu einem guten Ende; der Leib und die Seele werden heilig.“<sup>37</sup>

Solche Heiligkeit ist für diejenigen möglich, die in der Welt leben, wie es von vielen großen Lehrern der Kirche bestätigt wird, darunter vom hl. Johannes Chrysostomos und dem hl. Symeon dem Neuen Theologen. Lassen Sie mich einen Abschnitt vom hl. Symeon zitieren, die seine eigene Lehre über dieses Thema und die des Chrysostomos zusammenfaßt:

„Es ist für alle möglich (sagt er), nicht nur für Mönche, sondern auch für jene in der Welt, allezeit zu bereuen, zu weinen und zu Gott zu flehen, und auf diese Weise alle Tugenden zu erlangen. Nun, daß das, was ich sage, wahr ist, wird von Johannes Chrysostomos bestätigt, der großen Säule und dem Lehrer der Kirche, in seinen Kommentaren, in denen er den fünfzigsten Psalm Davids erläutert. Er sagt: ‚Es ist auch für denjenigen möglich, der eine Frau und Kinder und viele Diener und viel Reichtum hat und groß und berühmt in weltlichen Dingen ist, nicht nur täglich zu weinen und zu beten und jeden Tag zu bereuen, sondern, wenn er will, kann er auch zu vollkommener Tugend gelangen und den Heiligen Geist empfangen und ein Freund Gottes werden und sich Seiner Schau erfreuen.‘<sup>38</sup>

Symeon führt als Beispiele Abraham, Isaak, Jakob, Moses, David und den Apostel Petrus an.

Eine gewisse Zahl an Laien haben die Heiligkeit in der Welt erlangt, indem sie „Narren-in-Christo“ wurden, das heißt, indem sie sich auf eine Weise verhielten, die andere für unsinnig oder verrückt hielten. Unter diesem Verhalten verbargen sie ihre geistlichen Gaben und Tugenden, die andernfalls zu viel Aufmerksamkeit auf sie gezogen hätten und sie auf diese Weise zum Hochmut hätten verleiten können. Sie erduldeten mit Freude ständige Verspottung und Verachtung und erlangten dadurch höchste Demut und Geduld.

---

<sup>36</sup> Archimandrit H. Vasilopoulos, *Der hl. Kosmas Aitolos* (in griech.), Athen 1976, S. 278

<sup>37</sup> Ebd., S. 345-346

<sup>38</sup> *Die erhalten gebliebenen Werke des hl. Symeon des Neuen Theologen*, S. 345

Der Ausdruck „Narr-in-Christo“ geht auf den Apostel Paulus zurück, der in seinem 1. Brief an die Korinther sagt: *Wir sind Narren um Christi willen.*<sup>39</sup> Unter den bekannteren „Narren-in-Christo“ in Byzanz waren der hl. Symeon († ca. 550) und der hl. Andreas († 911). In Rußland sind insgesamt sechsunddreißig „Narren-in-Christo“ offiziell als Heilige anerkannt worden. Der berühmteste unter ihnen ist Vasilij der Gesegnete, der um 1550 starb. Der hl. Seraphim von Sarov hatte große Achtung für diesen Typus von Heiligen. Doch, wie Valentin Zander bemerkt, „hätte er niemals jemandem geraten, diese Art von Askese auf sich zu nehmen, ohne sicher zu sein, daß dies seine oder ihre wahre Berufung wäre.“<sup>40</sup> Er sagte, dieses Werk sei „nicht für die Schwachen, sondern nur für jemanden mit einem starken Leib und einem sehr gesunden Geist.“<sup>41</sup>

Trotz ihrer Unterschiedlichkeit haben die Wege, die ich erwähnt habe, eine gemeinsame Grundlage: ἄσκησις (Askese) – geistliche Anstrengung oder Training. *Askesis* umfaßt gewisse *körperliche Praktiken* und gewisse *geistige Praktiken*, bzw. gewisse Arten von *körperlichen „Arbeiten“* (ἐργασία) und gewisse Arten von *geistigen „Arbeiten“*, wie die griechischen Väter diese Praktiken nennen. Solche *Askesis* bzw. Arbeit ist notwendig, um Heiligkeit zu erlangen, unabhängig von der Kategorie. Von diesen beiden hauptsächlichlichen Bereichen von Praktiken sind die mentalen oder geistigen übergeordnet, da sie wirkungsvollere Mittel sind, um uns von Lastern und Leidenschaften zu befreien und uns zu helfen, die Tugenden zu erlangen, damit wir zu geeigneten Gefäßen werden, um göttliche Gnade reichlich zu empfangen. Die geistigen Praktiken setzen allerdings die körperlichen als ihre „Werkzeuge“ – in der Terminologie der Väter – voraus.

Ich werden nicht versuchen, all die Ausübungen, die unter die Überschrift körperlicher oder geistiger Praktiken oder „Arbeiten“ fallen, aufzuführen, sondern werde mich auf einige wenige dieser beiden Unterteilungen beschränken. Bezogen auf das „körperliche Werk“ will ich mich auf eine kurze Erläuterung 1) des Fastens, 2) der Nachtwachen, 3) des Stehens, 4) der Kniefälle (große Metanien), und 5) des Schweigens beschränken; und in bezug auf das „geistige Werk“ werde ich nur kurz über folgendes sprechen: 1) Reue, 2)

---

<sup>39</sup> 1 Kor 4,10

<sup>40</sup> Valentin Zander, *St. Seraphim of Sarov*, Crestwood, NY, 1975, S. 2

<sup>41</sup> Ebd.

Konzentration, 3) Betrachtung, 4) innere Aufmerksamkeit (Wachsamkeit) und 5) Gebet.

### A. Körperliche Praktiken

Betrachten wir diese Praktiken in der Reihenfolge, in der ich sie aufgelistet habe, beginnend mit dem *Fasten*. Eine Untersuchung der Heiligen Schrift zeigt, daß die Heiligen sowohl des Alten wie auch des Neuen Bundes fasteten. So lesen wir im Buch Exodus, daß der Prophet *Moses dort vor dem Herrn 40 Tage und 40 Nächte war; er aß kein Brot und trank kein Wasser.*<sup>42</sup> Im Neuen Testament lesen wir, daß der Prophet Johannes der Täufer und Vorläufer ständiges Fasten praktizierte, wobei er seine Speise auf die Sprößlinge wilder Büsche (ἀκρίδες – vermutlich falsch übersetzt mit „Heuschrecken“) und wilden Honig beschränkte<sup>43</sup>; ein wenig später lesen wir, daß *Jesus vom Geist in die Wüste geführt wurde; dort sollte Er vom Teufel in Versuchung geführt werden, und Er fastete vierzig Tage und vierzig Nächte*<sup>44</sup>. Und Jesus teilt den Pharisäern mit, daß Seine Jünger nach Seinem Fortgang fasten würden.<sup>45</sup> Die Heiligen, die nach ihnen lebten bis in unsere Zeit, waren sie nun Märtyrer, Hierarchen, Mönche oder Nonnen oder Gerechte, hielten diese Praxis ein. Sie enthielten sich mittwochs und freitags von Fleisch, Fisch, Eiern, Käse, Butter, Wein und Öl und verringerten die Nahrungsmenge an diesen Tagen. Zusätzlich hielten sie das Große Fasten vor Pas'cha. Die Bücher der Heiligenleben enthalten reichlich Zeugnisse dafür. Die monastischen Heiligen hielten nicht nur die kanonischen Fasten, sondern fasteten auch an anderen Tagen. So aß der hl. Antonios der Große nur einmal am Tag, nicht nur mittwochs und freitags, sondern auch an den anderen Tagen. Seine Speise bestand gewöhnlich aus Brot und sein Trank nur aus Wasser. Der hl. Athanasios der Große, der die Biographie des hl. Antonios schrieb, sagt, wobei er über den Wert des Fastens sowohl für den Leib als auch für die Seele spricht, folgendes:

„Laßt uns das Fasten überaus lieben, denn Fasten ist ein großer Schutz, wie es auch Gebet und Mildtätigkeit sind, denn sie befreien den Menschen vom (geistigen) Tod. Wie Adam aus dem Paradies

---

<sup>42</sup> Ex 34,28

<sup>43</sup> Mt 3,4

<sup>44</sup> Ebd., 4,1-2

<sup>45</sup> Ebd., 9,14-15

durch Speise und Ungehorsam geworfen wurde, so kann derjenige, der es wünscht, durch Fasten erneut in das Paradies eintreten. Fasten heilt Krankheiten, treibt Dämonen aus, verscheucht schlechte Gedanken, macht den Geist heller, das Herz reiner, den Körper geheiligt und stellt den Menschen vor den Thron Gottes.“<sup>46</sup>

Der hl. Symeon der Neue Theologe nennt in seiner „Sechshund-siebzigsten Rede“ das Fasten „den Anfang und die Grundlage jedes geistlichen Werks“, und er fügt hinzu, „welche Tugenden auch immer auf dieser Grundlage des Fastens erbaut werden, sie werden unverrückbar und standfest, als seien sie auf einem festen Felsen erbaut.“<sup>47</sup>

Neben dem Fasten werden von den Vätern und monastischen Heiligen die *Nachtwachen* erwähnt. Nachtwachen beinhalten, die Menge an Schlaf zu verringern und die Zeit für das Gebet zu nutzen. In seinem Kapitel „Über den Geist der Unzucht und die Lust des Fleisches“, das in der *Philokalia* enthalten ist, sagt der hl. Johannes Cassian:

„Im Verhältnis dazu, wie das Erlangen von Heiligkeit himmlisch und engelhaft ist, in demselben Maß wird es durch kraftvolle Heim-tücken der Feinde (d. h. der Dämonen) bekämpft... Als eine außeror-dentlich große Waffe im Kampf gegen sie haben wir die gottgemäße Nachtwache. Denn wie Wachsamkeit am Tage nächtliche Heiligkeit erwirbt, so bereitet das gottgemäße Wachen in der Nacht die Seele für die Reinheit am Tage vor.“<sup>48</sup>

Gleichermaßen sagt der hl. Isaak der Syrer (verm. 7. Jh.):

„Ich ersuche dich, der du einen aufmerksamen Geist vor Gott und die Kenntnis des neuen Lebens begehrt, vernachlässige nicht die Übung der Nachtwachen. Denn durch sie werden deine Augen geöffnet, um die ganze Herrlichkeit der (christlichen) Lebensweise und die Majestät des Pfads der Gerechtigkeit zu erschauen.“<sup>49</sup>

Er fügt auch hinzu: „Denke nicht, o Mensch, daß es in all den Werken der Mönche eine erhabeneren Übung gibt als jene des nächt-

---

<sup>46</sup> *Bibliothek der Griechischen Väter* (auf griechisch), Athen 1963, Bd. XXIII, S. 62

<sup>47</sup> *Die erhalten gebliebenen Werke des hl. Symeon des Neuen Theologen*, S. 414

<sup>48</sup> *Philokalia*, Bd. I, s. 65

<sup>49</sup> *Die erhalten gebliebenen Werke des hl. Isaak des Syrers* (in griech.), Athen 1895, S. 125

lichen Wachens. Wahrlich, Bruder, sie ist sogar größer und notwendiger als die Enthaltbarkeit.“<sup>50</sup>

Der hl. Akakios Kafsokalyvitis (1632-1730) behauptet, daß man, um das Fleisch zu unterwerfen, vor allem um die Tugenden des Fastens und der Nachtwachen kämpfen müsse.

Um diese Ziele zu erreichen und natürlich zur Verherrlichung Gottes und zum Lobpreis der Heiligen gibt es in der Kirche gelegentlich Nachtwachen-Gottesdienste, die aus der Großen Vesper, gefolgt vom Morgengottesdienst (Orthros) und der Göttlichen Liturgie bestehen. Es ist für fromme Christen ratsam, so oft wie möglich daran teilzunehmen. Zusätzlich dazu vollziehen Mönche Nachtwachen in ihren Zellen, in denen sie beten, psallieren und heilige Texte lesen; und Laien können dasselbe tun in dem Maß, in dem es die Umstände ihres Lebens zulassen. Diese Praxis befindet sich in Übereinstimmung mit der Aufforderung Christi: *Wacht und betet, damit ihr nicht in Versuchung geratet.*<sup>51</sup>

Das folgende *Apolytikion* (Troparion), das an den Festen der Gottgeweihten gesungen wird, bestätigt die große Bedeutung der beiden körperlichen Praktiken des Fastens und der Nachtwachen, von denen ich gesprochen habe:

„Du wurdest, unser gottbegeisterter Vater N., ein Bürger der Wüste und Engel im Fleisch und ein Wundertäter; nachdem du die himmlischen Gaben empfangest durch Fasten, Wachen und Beten, heiltest du die Leiber und Seelen der Kranken, die bei dir Zuflucht nahmen.“

Das *Stehen* (στάσις) ist eine Praxis, die den Nachtwachen nahe verwandt ist, denn in den Nachtwachen wird ein großer Teil der Zeit im Stehen verbracht. Die Heiligen Väter halten das Stehen für eine Weise der Askese, die hilft, die Leidenschaften zu schwächen und den Körper zu unterwerfen. So beobachtet der hl. Hesychios der Presbyter († ca. 433), daß „körperliche Disziplin und asketische Praxis“, das heißt: „Fasten, Selbstbeherrschung, Schlafen auf dem Boden, Stehen, Nachtwachen“, usw., „jenen Teil des Körpers, der den Leidenschaften unterworfen ist, daran hindern, Sünden zu begehen.“<sup>52</sup>

<sup>50</sup> Ebd., S. 122

<sup>51</sup> Mt 26,41

<sup>52</sup> *Philokalia*, Bd. 1, S. 158

.....

Ebenso sagt der hl. Theodoros, der Bischof von Edessa († 848):

„Da der Körper, je stärker er ist, umso ungestümer wird und seine Anwandlungen schwieriger zu beherrschen sind, wurde die Seele gelehrt, ihn durch Fasten, Nachtwachen, Stehen ...und alle anderen Entbehrungen zu demütigen; so daß die Seele, indem sie dessen (des Körpers) Kraft verringert, die Herrschaft erlange und der Körper ihren geistigen Bestrebungen gegenüber gehorsam sei.“<sup>53</sup>

Der hl. Gregor der Sinai (ca. 1265-1346) schreibt, daß die „Regel der (im geistlichen Leben) Vollendeten darin besteht, die ganze Nacht in Nachtwachen und im Stehen zu verbringen.“<sup>54</sup> Und andere Väter wie der hl. Isaak der Syrer und der hl. Johannes von der Leiter (ca. 579 – ca. 649) sprechen von ganzen Nächten im Stehen, wobei sie sich offenbar auf die vollendeten Asketen beziehen; denn das eine Maß ist den „Anfängern“ angemessen, ein anderes den „Fortgeschrittenen“ und wiederum ein anderes den „Vollendeten“.

Nachtwachen und Stehen werden eingesetzt, um große Beharrlichkeit und Willenskraft zu erlangen und um den Körper zu unterwerfen, entsprechend dem Wort des hl. Paulus: *Vielmehr züchtige und unterwerfe ich meinen Leib, damit ich nicht anderen predige und selbst verworfen werde.*<sup>55</sup>

Die Praxis der *Kniefälle* oder des *Sich-Niederwerfens* (große Metanien), das heißt, wiederholt auf die Knie zu fallen und sich zu Boden zu beugen, so daß die Knie, Hände und die Stirn den Boden berühren, ist eine Übung, die wie die schon besprochenen drei Praktiken auf die frühen christlichen Jahrhunderte zurückgeht. Sie wird vom hl. Johannes Cassian, dem hl. Isaak dem Syrer, dem hl. Johannes von der Leiter und anderen erwähnt. Cassian spricht von Kniefällen als einer der Praktiken, die uns zum „Erwerb von Heiligkeit“<sup>56</sup> verhilft. Der hl. Isaak mahnt zur Praxis der Kniefälle während des Gebets, besonders wenn man Zerknirschung spürt oder von Dämonen versucht wird:

„Wenn Gott in deinem Herzen Zerknirschung hervorruft (sagt er), gib dich unablässigen Kniefällen hin und gestatte deinem Herzen nicht, über irgend etwas besorgt zu sein, da die Dämonen beginnen, dich davon zu überzeugen, dich mit anderen Dingen zu

---

<sup>53</sup> Ebd., S. 331

<sup>54</sup> *Philokalia*, Athen 1963, Bd. 5, S. 63

<sup>55</sup> 1 Kor 9,27

<sup>56</sup> *Philokalia*, Bd. 1, S. 65

beschäftigen. Und dann betrachte mit Staunen das, was in dir stattfinden wird. Nichts anderes im asketischen Ringen ist größer und schmerzlicher und abstoßender für die Dämonen, als sich vor das Kreuz Christi zu werfen und Tag und Nacht zu beten. Wünschst du, daß die Wärme in deinem Herzen nicht kalt wird und deine Tränen nicht schwinden? Wende diese Praktiken bei dir an, und du wirst gesegnet sein. O Mensch, wenn du diese Worte Tag und Nacht beachtest, wird das innere Licht in dir aufdämmern und Tugenden werfen erstrahlen und werden wie ein Paradies voller Blüten werden und wie ein Quell mit überströmendem Wasser.“<sup>57</sup>

Der hl. Isaak glaubte offensichtlich, daß Kniefälle die Zerknirschung verstärken, vor ablenkenden Sorgen schützen, dämonische Einflüsterungen zerstreuen und, indem sie Göttlichen Gnade herbeiziehen, zu unserer Heiligung beitragen.

Was die Anzahl der Kniefälle betrifft, rät der syrische Vater zu einem Minimum von jedesmal dreißig, sowohl während des Tages als auch in der Nacht. Er sagt nicht, wie hoch die gesamte Anzahl an jedem Tag sein soll, doch er deutet an, daß sie unterschiedlich sein kann, der Möglichkeit eines jeden entsprechend.

Die Mystiker des vierzehnten Jahrhunderts Ignatios Xanthopoulos und Kallistos Xanthopoulos sprechen detaillierter über diese Praxis und bemerken abschließend: „Gesegnet ist, wer in dieser und anderen Praktiken große Anstrengungen unternimmt. Denn, wie Christus sagt: *Das Himmelreich leidet Gewalt, und die Gewalttätigen reißen es an sich.*“<sup>58</sup><sup>59</sup> Unter „Gewalt“ ist innerer Kampf zu verstehen, unermüdliche Anstrengung.

Lassen Sie uns nun der fünften und letzten körperlichen Praxis zuwenden, die ich aufgeführt habe: *Stille* bzw. *Schweigen* (σιωπή). Sie besteht nicht im völligen Vermeiden von Sprache, sondern im Vermeiden unnötigen Redens. Wer Schweigen praktiziert, sagt wenige Dinge; nur jene, die notwendig sind. Es gibt von den Östlichen Vätern seit dem hl. Antonios viele erwähnenswerte Anmerkungen zu dieser Praxis; und manche, wie der hl. Isaak der Syrer und der hl. Johannes Chrysostomos haben ganze Kapitel über dieses Thema geschrieben. Der hl. Diadochos von Photiki, der im

---

<sup>57</sup> *Erhalten gebliebene Werke des hl. Isaak*, S. 101-103

<sup>58</sup> Mt 11,12

<sup>59</sup> *Philokalia*, Athen 1961, Bd. IV, S. 239



.....  
fünften Jahrhundert blühte, beobachtet, daß Stille eine notwendige Voraussetzung für die Konzentration und zum Erlangen der Weisheit ist.<sup>60</sup>

„Man sollte nicht viel reden (sagt er), auch wenn man Dinge sagen kann, die alle gut sind; denn indem die Geschwätzigkeit den Geist zerstreut, macht sie ihn nicht nur nachlässig im geistlichen Werk, sondern überantwortet ihn auch dem Dämon der Niedergeschlagenheit.“<sup>61</sup>

Der hl. Isaak der Syrer stellt fest, daß Stille, wenn sie mit Verständnis durchgeführt wird, zu geistlichen Früchten führt. Sie erweckt den Geist für Gott und bringt das göttliche Licht dazu, in uns aufzudämmern, ruft geistigen Genuß im Herzen hervor und ein reiches Maß an Tränen. Stille, sagt er bezeichnenderweise, „ist das Mysterium der künftigen Welt, während Worte die Werkzeuge der gegenwärtigen Welt sind.“<sup>62</sup>

Der hl. Johannes von der Leiter, dessen Kapitel über Geschwätzigkeit und Stille ein Klassiker ist, sagt:

„Bewußtes Schweigen ist die Mutter des Gebets, eine Befreiung aus der Gefangenschaft, die Bewahrung des (geistlichen) Feuers, ein Hüter der Gedanken, ein Wächter gegen Feinde, ein Freund der Tränen, ein Gefährte der inneren Stille, eine Vermehrung der Erkenntnis, ein Schöpfer der Betrachtung, unsichtbarer Fortschritt, verborgene Stille.“<sup>63</sup>

„Der Liebhaber der Stille“, fügt er hinzu, naht sich Gott, und indem er sich im geheimen mit Ihm unterredet, wird er von Gott erleuchtet.“<sup>64</sup> Das Laster der Geschwätzigkeit zu überwinden und die Tugend der Stille zu erwerben, ist für den hl. Johannes die elfte Stufe auf einer dreißigstufigen Leiter, die den Menschen von der Erde zum Himmel führt.

So viel über *körperliche Askese* als ein Mittel, um Heiligung zu erlangen. Lassen Sie uns nun zur *geistigen Askese* übergehen und die fünf sehr bedeutsamen Formen des *geistigen Tuns* untersuchen, die ich zuvor erwähnte, beginnend mit der Reue.

---

<sup>60</sup> Ebd., Bd. I, S. 256,270

<sup>61</sup> Ebd., S. 170

<sup>62</sup> *Die erhalten gebliebenen Werke des hl. Isaak*, S. 149, 365

<sup>63</sup> Hl. Johannes Klimakos, *Klimax* (in griech.), Konstantinopel 1883, S. 78

<sup>64</sup> Ebd.

## B. Geistige Praktiken

*Reue, Umkehr, Buße, Metanie* – *μετάνοια (metánia)*, wie sie im Neuen Testament und in den Werken der griechischen Väter genannt wird – bezeichnet ein entscheidendes Stadium in der geistlichen Entwicklung des einzelnen. Sie trat in das Leben der Heiligen in ihrer entschiedensten Form ein, als sie plötzlich zum Inhalt ihres Glaubens hinsichtlich ihres Schicksals in der Ewigkeit wie auch hinsichtlich ihres Alltagslebens erwachten, oder als sie sich vom Unglauben oder Häresie bekehrten, oder – wie im Fall vieler Märtyrer, die unter der türkischen Herrschaft lebten – als sie plötzlich die Schwere ihrer Verfehlung erkannten, indem sie ihrem christlichen Glauben abgeschworen hatten. Reue tauchte auch bei nachfolgenden Vorfällen auf, wann immer sie spürten, daß sie in Tat, Wort oder Gedanken gesündigt hatten.

Der Begriff *μετάνοια* bedeutet *Änderung der Gesinnung*. Er beinhaltet eine Veränderung der Geisteshaltung, die von einem tiefen Bedauern über das eigene vergangene Leben oder eine bestimmte Tat, die man begangen hat, begleitet ist. Im Fall der *anfänglichen* Reue, die zu einer radikalen Veränderung der eigenen Lebensweise führt, gibt es einen tiefgreifenden Orientierungswechsel, eine plötzliche Verschiebung des Gravitationszentrums des ganzen eigenen Wesens vom Materiellen zum Spirituellen, von der physischen Welt zu Gott, von der Sorge für den Körper zur Sorge für die Seele. Reue führt zur Beichte, und die Beichte bereitet den Menschen darauf vor, die heiligende Heilige Kommunion zu empfangen. Der hl. Johannes Damaskenos definiert Reue als „eine Rückkehr aus dem Zustand entgegen der Natur zu einem Zustand gemäß der Natur, vom Teufel zu Gott, eine Rückkehr, die durch Askese und Leiden geschieht.“<sup>65</sup> Der hl. Johannes von der Leiter erklärt Reue umfassender und sagt:

„Reue ist die Erneuerung der Taufe. Reue ist ein Bund mit Gott für ein zweites Leben... Reue ist eine Besinnung, in der man sich selbst tadelt, und sorgenfreie Sorge für das Selbst... Reue ist Versöhnung mit dem Herrn, indem man gute Taten vollbringt, die den Sünden entgegengesetzt sind.“<sup>66</sup>

---

<sup>65</sup> Hl. Johannes Damaskenos, *Genaue Erläuterung des orthodoxen Glaubens*, Buch II, Kap. 47

<sup>66</sup> *Klimax*, S. 51

Da sie vor allem eine Bewegung hin zu Gott ist, ruft die Reue zu einer Wendung nach innen, zur Seele auf; denn es ist so, daß Gott durch die Seele und in der Seele zu finden ist. Eine direkte Beziehung zu Gott, die Vereinigung mit Gott, welche die Heiligen so sehr zu erlangen bestrebt waren und welche sie auch tatsächlich erlangten, kann nicht durch die physischen Sinne erreicht werden. Von daher sagte Christus: *Das Reich Gottes kommt nicht so, daß man es beobachten könnte. Man kann auch nicht sagen: Seht, hier ist es!, oder: Dort ist es! Denn das Reich Gottes ist in euch.*<sup>67</sup>

Der innere Pfad ruft an erster Stelle dazu auf, den Geist in seinem Zentrum, dem „Herzen“ zu sammeln. Dies wird **Konzentration** genannt. Das griechische heiligväterliche Wort für Konzentration ist συναγωγή, was bedeutet: einsammeln, sich versammeln. Dieses Wort erscheint im Neuen Testament, doch stets in bezug auf die hebräische Synagoge. Nichtsdestotrotz ist der Begriff der Konzentration, die Sammlung des Geistes mit dem Ziel, ihn vor der Zerstreuung zu bewahren, im Neuen Testament vorhanden. Christus mahnt die Menschen, sich von weltlichen Sorgen zu befreien – solchen wie: was sie essen und womit sie sich kleiden sollen. Solche Sorgen zerstreuen den Geist, machen den Menschen *ängstlich und bemüht um viele Dinge*<sup>68</sup>, und man vergißt dabei *das eine Notwendige*<sup>69</sup>. Er rät ihnen, *den Geist nicht* durch solche Gedanken in ängstliche Unruhe zu versetzen und *zu zerstreuen* (μετεωρίζετε)<sup>70,71</sup>. Dies bedeutet, daß man Anstrengungen unternehmen muß, um die Bindung des Geistes an weltliche Dinge zu durchtrennen und ihn nach innen zu ziehen. Strebt nicht, sagt der Herr, nach diesen äußeren Dingen, sondern statt dessen *nach dem Reich Gottes*<sup>72</sup>, das *in euch* ist.<sup>73</sup>

Die Väter stellen fest, daß Konzentration eine notwendige Voraussetzung für erfolgreiche Versenkung (Meditation, Betrachtung)

---

<sup>67</sup> Lk 17,20-21

<sup>68</sup> Lk 10,41

<sup>69</sup> Lk 10,42

<sup>70</sup> Lk 12,29

<sup>71</sup> Der hl. Symeon der Neue Theologe fügt hinzu: „Der Herr sagt uns im heiligen Evangelium: Zerstreut nicht euren Geist, das heißt, verstreut ihn nicht hierhin und dorthin“ (*Die erhalten gebliebenen Werke des hl. Symeon*, S. 367).

<sup>72</sup> Lk 12,32

<sup>73</sup> Lk 17,21

.....  
 tung) und Gebet ist, und für die [geistige] Schau. Indem er die Konzentration mit der Versenkung verbindet, sagt der hl. Petros Damaskenos: „Man sollte sich häufiger in den Namen Gottes versenken als zu atmen, zu allen Zeiten und an allen Orten, wobei man den Geist aus allen weltlichen Gedanken abzieht und sammelt.“<sup>74</sup> Der hl. Maximus der Bekenner verbindet die Konzentration mit dem reinen Gebet in der folgenden Passage:

„Es gibt zwei hohe Zustände des reinen Gebets; der eine erhebt sich in der Seele aus der Furcht Gottes und guter Hoffnung; der andere aus göttlicher Liebe und äußerster Reinheit. Die besonderen Kennzeichen des ersten Zustandes bestehen darin, daß sich der Geist in sich gesammelt hat, indem er sich von allen weltlichen Gedanken entfernt hat, und daß er unabgelenkt und ungestört betet, als wäre Gott anwesend vor ihm.“<sup>75</sup>

Kallistos der Patriarch († 1363) verknüpft Konzentration mit der geistigen Schau wie folgt:

„Im Maß dessen, wie sich der Geist sammelt, wird er empfänglich für größere Dinge. Und wenn er, indem er all seine Bewegungen zusammenzieht, seien sie abschweifend oder auf Wissen ausgerichtet oder wie auch immer, diese zügelt, dann erschaut er, was in seiner Größe über allem anderen steht: Gott. Und er erschaut Ihn im Verhältnis dessen, wie es die allheilige Gnade des [Heiligen] Geistes gewährt, und wie die Natur dessen, was Materie bewohnt und geschaffen ist, Ihn zu sehen vermag, Der außerhalb dieser ist.“<sup>76</sup>

Es wurde soeben Bezug genommen auf die dritte geistige Praxis, die ich hier erläutern möchte: *Betrachtung* (Meditation, Versenkung – μελέτη). Betrachtung besteht darin, den Geist auf Gott zu fokussieren, auf den Tod, das Gericht, Himmel, Hölle, das Leben der Heiligen, die Worte Gottes, Sprüche der Väter und dergleichen. Der Prophet-König David hebt die Praxis der Betrachtung hervor, indem er sie ganz zu Beginn der Psalmen erwähnt. Er sagt: *Selig der Mann, der nicht ging in den Rat der Gottlosen..., sondern im Gesetz des Herrn ist sein Wille, und über Sein Gesetz sinnt er nach bei Tag und bei Nacht.*<sup>77</sup>

Darüber, wofür die Betrachtung verwendet werden sollte, spricht Theoleptos (ca. 1250 – ca. 1325) wie folgt:

---

<sup>74</sup> *Philokalia*, Bd. III, S. 19

<sup>75</sup> Ebd., Bd. II, S. 14

<sup>76</sup> Ebd., Bd. IV, S. 332-333

<sup>77</sup> Psalm 1,1-2

„Wenn du siehst, daß du im Gebet nachläßt, nimm ein Buch zur Hand, achte auf das, was du liest und empfang die Erkenntnis, indem du seine Bedeutung aufbewahrst. Dann betrachte die Dinge, die du gelesen hast, damit dein Geist durch das Verstehen Süße erfährt und damit das Gelesene unvergeßlich bleibt. Dadurch wird die Wärme, die göttlichen Gedanken innewohnt, entfacht: *Wenn ich nachsinne, entbrennt ein Feuer in mir*<sup>78</sup>, sagt David. Denn genauso wie Speise den Geschmackssinn versüßt, wenn sie von den Zähnen zermahlen wird, so bereichern und erfreuen die göttlichen Worte den Verstand. Lerne die Worte des Evangeliums und die Sprüche der seligen Väter auswendig und studiere ihr Leben, damit du diese als Gegenstände für die nächtliche Betrachtung hast; damit du also, wenn dein Geist vom Gebet ermüdet ist, mittels Lektüre und Betrachtung göttlicher Worte ihn erneuerst und ihn auf das Gebet vorbereitest.“<sup>79</sup>

Indem die Betrachtung den Geist erfrischt und erneuert, bereitet sie ihn darauf vor, sich Gott durch das Gebet zu nähern und die Vereinigung mit Ihm zu erlangen.

Betrachtung ist auch ein Mittel, um die Seele zu reinigen und sie auf diese Weise tauglich zu machen, die Gnade Gottes aufzunehmen. Dies wird von Niketas Stethatos, Antonios dem Großen, Johannes Cassian und vielen anderen östlichen Vätern festgestellt. Der hl. Antonios sagt: „Der vernunftbegabten Seele gelingt es, sich von der Blindheit der Vermessenheit, der Überheblichkeit, der Täuschung, der Bosheit, der Habgier und dergleichen zu befreien – von all dem, was das Werk der Dämonen und schlechter eigener Wahl ist.“<sup>80</sup> Sie erreicht dies, fügt er hinzu, durch Bemühung und ausdauernde Betrachtung. Cassian, der die Aufmerksamkeit auf die Bedeutung der Betrachtung richtet, stellt fest: „Man darf sein ganzes Bestreben nicht allein auf körperliches Fasten richten, sondern auch auf die Aufmerksamkeit gegenüber seinen Gedanken und auf geistige Betrachtung, ohne welche es unmöglich ist, sich auf die Höhe der wahren Keuschheit und Reinheit zu erheben.“<sup>81</sup>

---

<sup>78</sup> Psalm 38,4

<sup>79</sup> *Philokalia*, Bd. IV, S. 10

<sup>80</sup> Ebd., Bd. 1, S. 7

<sup>81</sup> Ebd., S. 63

.....  
*Innere Wachsamkeit* (νήψις) ist eine weitere wichtige geistige Praxis, um Reinheit zu erlangen und dadurch Heiligkeit. Sie ist ein wirksames Mittel, um die Reinheit des Geistes und Herzens, der Sinne und der Vorstellungskraft zu erwerben. Der hl. Hesychios von Jerusalem († ca. 451), von dem einige der bedeutendsten Äußerungen zur inneren Wachsamkeit stammen, sagt an einer Stelle: „Das Neue Testament ist ein Bild der inneren Wachsamkeit, das heißt, der Reinheit des Herzens.“<sup>82</sup> Er definiert innere Wachsamkeit als

„die unverwandte Konzentration und das Stehen des Verstandes an der Pforte des Herzens, so daß er die Gedanken sieht, die wie Diebe herbeikommen, und hört, was sie sagen und tun, und sieht, welche die ihnen von den Dämonen eingezeichnete und eingeschriebene Form ist, durch die diese versuchen, den Geist durch Hirngespinnste zu täuschen.“<sup>83</sup>

Nach Hesychios erkennt die Wachsamkeit die Natur dieser Gedanken, indem sie sie unablässig beobachtet, und widersteht schlechten Gedanken, indem sie ihnen nicht gestattet, in das Herz einzutreten. Der hl. Antonios macht eine ähnliche Beobachtung. Er sagt: „Der von Gott geliebte Geist hat einen wachsamem Torhüter, der seine Pforten vor bösen und niedrigen Gedanken verschließt.“<sup>84</sup> Dies ist die wichtigste Tätigkeit, um die inneren Bereiche des Menschen rein zu halten; denn solange dieser Widerstand gegen schlechte Gedanken und Einflüsterungen nicht vorhanden ist, resultiert daraus – wie der hl. Hesychios und andere mystische Väter aufzeigen – eine Identifikation (συνδυασμός) mit ihnen; daraus folgt Zustimmung (συγκατάθεσις); und dieser dann die offene sündige Tat (κατ' ἐνέργειαν ἁμαρτία).

Obleich von innerer Wachsamkeit am häufigsten im Zusammenhang mit dem Herzen gesprochen wird, da – wie Jesus sagt – es das Herz ist, aus dem böse Gedanken, Mord, Ehebruch, Unzucht, Diebstahl, falsche Zeugenaussagen und Lästerungen kommen<sup>85</sup>, werden wir auch gelehrt, sie auf das Denkvermögen, auf die Vorstellungskraft und auf die Sinne zu richten. Der hl. Nikodemos der Agiorit schrieb mit seiner seltenen Fähigkeit, Dinge zu vereinheitlichen und Synthesen zu schaffen, eine beachtenswerte Abhandlung,

---

<sup>82</sup> Ebd., S. 158

<sup>83</sup> Ebd., S. 142

<sup>84</sup> Ebd., S. 7

<sup>85</sup> Mt 15,19

in der er die innere Aufmerksamkeit als eine Aktivität beschreibt, die nicht nur dazu verwendet werden sollte, das Herz zu bewachen, sondern auch die andere Kräfte des Menschen, die äußeren wie die inneren. Der Titel dieses Werks ist *Handbuch der Ratschläge: Über die Bewachung der Fünf Sinne und der Vorstellungskraft, des Verstandes und des Herzens* [gr., auch in engl. Übers. erhältlich: *Handbook of Councils*, Anm. Übers.]

Wachsamkeit ist nicht nur unverzichtbar für die innere Reinheit des Menschen, sondern sie ist auch eine Voraussetzung für die (geistige) Schau und das fruchtbare Gebet. Der hl. Nikephoros der Einsiedler (verm. 14. Jh.), ein Lehrer des hl. Gregorios Palamas, sagt: „Wachsamkeit ist der Anfang der Schau, in der Tat die Grundlage der Schau.“<sup>86</sup> Im Hinblick auf den bedeutsamen Zusammenhang zwischen Wachsamkeit und Gebet werden wir den hl. Symeon den Neuen Theologen in der Diskussion über das Gebet, die nun folgt, sprechen lassen.

Wir kommen nun zur letzten Praxis, die hier besprochen wird, zum *Gebet*. Dies wurde von den Orthodoxen durch die Jahrhunderte als die wichtigste, wirksamste Praxis erachtet, um Heiligkeit zu erlangen. Gebet ist entweder physisch, oder genauer psychophysisch, indem es sowohl den Verstand als auch den Körper einbezieht; oder es ist noetisch (innerlich, geistig), wobei es sowohl den Verstand als auch das Herz, Gedanken und Gefühle, einbezieht. Traditionell wurde das noetische Gebet (νοετὰ προσευχή) als überlegen gegenüber dem körperlichen Gebet erachtet, und jene, die sich dem geistlichen Leben weihten, haben zunehmend mehr Zeit dem noetischen Gebet und weniger dem physischen gewidmet, als sie in der Spiritualität fortschritten. Doch sie hörten nicht völlig mit dem körperlichen Gebet auf. Sie benutzten das letztere in der Form der Psalmodie oder des Rezitierens oder des Lesens, wenn das noetische Gebet nach einer gewissen Zeitspanne nicht fruchtbar fortgeführt werden konnte. Das noetische Gebet bedarf großer Konzentration und Wachsamkeit, was auf einem hohen Niveau nicht sehr lange aufrechterhalten werden kann. Auch das physische Gebet muß zeitweilig unterbrochen und durch Betrachtung ersetzt werden, wie wir bereits gesehen haben, oder durch Handarbeit. Im *Gerontikon* befindet sich diese Erzählung über den hl. Antonios:

---

<sup>86</sup> *Philokalia*, Bd. IV, S. 26

„Als er einmal in der Wüste war, wurde er mutlos, und seine Gedanken umwölkten sich sehr. Und er sprach zu Gott: ‚Herr, ich möchte gerettet werden, doch meine Gedanken lassen es nicht zu. Was muß ich tun in meinem Kummer? Wie kann ich gerettet werden?‘ Als er dann zur Seite blickte, sah er jemanden wie sich selbst; der saß und arbeitete, dann erhob er sich von seiner Arbeit und betete, dann setzte er sich wieder hin und flocht ein Seil, daraufhin erhob er sich erneut und betete. Es war ein Engel des Herrn, der zu Antonios' Berichtigung und Sicherheit gesandt worden war. Und er hörte den Engel sagen: ‚Tue genauso, und du wirst gerettet werden.‘ Als Antonios dies vernahm, erfuhr er große Freude und Ermutigung; und auf diese Weise wurde er gerettet.“<sup>87</sup>

Man kann nicht davon ausgehen, daß Antonios, während er saß, Gott vergaß. Zweifellos erfrischte der Heilige seinen Geist auch mit Betrachtung, während er Handarbeit verrichtete, und bewahrte so das Gedenken Gottes, was ein substantieller Bestandteil des Gebets ist. Und auf diese Weise blieb er der Vorschrift des hl. Paulus treu: *Betet ohne Unterlaß!*<sup>88</sup> Denn so wird diese Vorschrift von den Vätern interpretiert. So sagt der hl. Petros Damaskenos: „Unablässig zu beten, bedeutet, das Gedenken Gott zu jeder Zeit zu haben, wie das Atmen.“<sup>89</sup>

Ich habe vom noetischen Gebet gesprochen, ohne genau zu erklären, was das ist. Der hl. Nikodemos vom Heiligen Berg faßt in seinem Buch *Der unsichtbare Krieg* die Lehren der Väter über dieses Thema wie folgt zusammen:

„Das noetische Gebet, das Gebet des Herzens, besteht gemäß den Heiligen Vätern, den sogenannten neptischen Vätern (Neptiki) hauptsächlich darin, daß der Mensch seinen Geist (Nous, die Geistkraft) in seinem Herzen sammelt und, ohne mit dem Mund zu sprechen, sondern allein mit dem inneren Wort, das im Herzen gesprochen wird, dieses kurze Gebet wiederholt: ‚Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner‘, wobei man die Atmung ein wenig zurückhält. Im weiteren Sinn bezeichnet man auch jede andere Bitte, die nicht mit dem Mund, sondern mit dem Geist

---

<sup>87</sup> *Gerontikon*, ed. P. B. Paschos, Athen 1961, S. 1

<sup>88</sup> 1 Thess 5,17

<sup>89</sup> *Philokalia*; Bd. III, S. 68



und dem inneren Wort des Herzens gesprochen wird, als noetisches Gebet.“<sup>90</sup>

Der heilige Vater fügt hinzu, daß man im noetischen Gebet Gott anrufen muß

„mit ganzem Geist und Herzen, auf daß Er Sich deiner erbarme und dir alles gebe, was für deine Rettung nützlich ist... Das ‚Erbarmen Gottes‘ ist ein allgemeiner Begriff, der alle Gaben Gottes umfaßt, die wir von Gott erbitten, und all jene, die Er uns gibt. Daher kannst du in jeder Angelegenheit und Gabe, die du von Gott erbittest, das zuvorgenannte, kurze und allgemeine Gebete verwenden: ‚Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner.‘“<sup>91</sup>

Der hl. Nikodemos erklärt auch, daß das noetische Gebet größerer Mühe bedarf als das mündliche Gebet, doch daß es viel mehr bewirkt. Ein Grund dafür ist, daß „Gott den geistigen Schrei des Herzens besser hört als die laute Stimme des Mundes.“<sup>92</sup> Ein weiterer Grund dafür besteht darin, daß in dem kurzen Gebet „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner“ der Geist leichter gesammelt wird, während in langen und vielen verschiedenen Gebeten der Geist zerstreut wird.“<sup>93</sup> Der hl. Johannes von der Leiter unterstreicht diesen Vorteil des noetischen Gebets wie folgt: „Oft zerstreut Schwatzhaftigkeit den Geist und führt zur Einbildung, während Bündigkeit den Geist konzentriert.“<sup>94</sup> Ferner betont er die Überlegenheit des noetischen Gebets, indem er sagt: „Geißele die Dämonen mit dem Namen Jesu; es gibt nirgendwo im Himmel oder auf Erden eine mächtigere Waffe.“<sup>95</sup>

Das Gebet, sei es physisch oder noetisch, bedarf der Aufmerksamkeit. Ohne Aufmerksamkeit ist es nutzlos. Evagrius Pontikos (ca. 345-399) bemerkt: „Gebet, das nicht in einem wachsamem, aufmerksamem Zustand dargebracht wird, ist in Wahrheit ziemlich nutzlos.“<sup>96</sup> Damit es wirkungsvoll ist, muß das Gebet rein sein; und es ist rein, wenn die Vorstellungskraft unterdrückt wird und der Verstand und das Herz frei von Gedanken, Vorstellungen und Leidenschaf-

---

<sup>90</sup> Hl. Nikodemos, *Der unsichtbare Krieg*, 1. Teil, § 47

<sup>91</sup> Ebd.

<sup>92</sup> Ebd.

<sup>93</sup> Ebd.

<sup>94</sup> *Die Leiter*, S. 160

<sup>95</sup> Ebd., S. 104

<sup>96</sup> *Philokalia*, Bd. I, S. 43

ten sind. Solch ein Zustand ist unmöglich, solange wir nicht während des Gebets innere Aufmerksamkeit anwenden.

Bezüglich der Art und Weise, in der Aufmerksamkeit mit dem Gebet verbunden werden sollte, sagt der hl. Symeon der Neue Theologe:

„Die Aufmerksamkeit muß so mit Gebet vereint werden wie der Körper mit der Seele... Die Aufmerksamkeit muß vorangehen und die Feinde beobachten wie ein Späher, und sie muß als erste den Kampf mit der Sünde aufnehmen und bösen Gedanken widerstehen, die zur Seele kommen. Das Gebet muß der Aufmerksamkeit folgen, wobei es sogleich all die bösen Gedanken verbannt und zerstört, die zuvor von der Aufmerksamkeit bekämpft wurden, denn die Aufmerksamkeit allein kann sie nicht zerstören.“<sup>97</sup>

Obwohl der hl. Symeon hier von „bösen Gedanken“ spricht, wird aus dem, was er anderer Stelle sagt, klar, daß alle Gedanken, abgesehen von jenen, die in den Worten des Gebets eingeschlossen sind, und alle anderen geistigen Inhalte, beiseite gelegt werden müssen. Auch die Türen der fünf Sinne, des Sehens, Hörens usw., müssen möglichst geschlossen bleiben. Die Vorstellungskraft muß sowohl in ihren schlechten als auch in ihren guten Aspekten in der Schwebelage gehalten werden. Die Aktivität des umherschweifenden Intellekts muß auf die Wiederholung der Worte des Gebets eingeschränkt werden. Der intuitive Verstand hat sich dann in konstanter Aufmerksamkeit zu üben, um allem, was dem Gebet fremd ist, den Eingang ins Herz zu versperren und im Herzen die Liebe Gottes zu entzünden. Dieser reine Zustand wird mit Hilfe der göttlichen Gnade erlangt, die durch das Gebet angezogen wird, wenn die Aufmerksamkeit den inneren Menschen vorbereitet hat, indem sie all dem Widerstand leistet, was dem Gebet fremd ist.

Die Väter sind sorgfältig darauf bedacht, die Unfähigkeit des Menschen zu betonen, vollkommene Reinheit ohne Hilfe der göttlichen Gnade zu erlangen. Sogar die innere Aufmerksamkeit, die eine solch starke Kraft ist, kann die bösen Gedanken und Neigungen *nicht ausmerzen*, sondern sie kann ihnen nur *widerstehen* und sie *neutralisieren*. Es ist die göttliche Gnade, die durch das Gebet angezogen wird, welche sie ausmerzt und eine grundlegende Reinigung des inneren Menschen bewirkt.

---

<sup>97</sup> Ebd., Bd. V, S. 81

Mehr als jede andere Praxis zieht das Gebet die göttliche Gnade zum Menschen und vereint auf diese Weise den Menschen mit Gott, vergöttlicht den Menschen. In diesem Zusammenhang sagt der hl. Seraphim von Sarov:

„Natürlich schenkt uns jedes gute Werk, das um Christi willen vollbracht wird, die Gnade des Heiligen Geistes, doch das Gebet bringt uns am meisten Gewinn, denn das Gebet steht uns gewissermaßen stets zur Verfügung als ein Mittel, um die Gnade des Geistes zu erwerben... und jedem ist es möglich, es auszuüben.“<sup>98</sup>

Außerdem ermöglicht es uns eine direkte Beziehung zu Gott, da das Gebet ein „Gespräch mit Gott“ ist.<sup>99</sup>

Im Gebet, besonders in seiner noetischen Form, sind das Herz, die Geistkraft und der Wille vereint, und der Mensch erlangt die Einheit in sich selbst.

Das Gebet vereint auch durch die Gnade, die es anzieht, den Menschen mit Gott, wie wir bereits festgestellt haben. Aus dieser Vereinigung kommen die Gaben, die die wahren Heiligen auszeichnen. Der hl. Nikodemos der Agiorit beschreibt die Früchte dieser Vereinigung im Vorwort zu seiner *Anthologie aus den Psalmen des Propheten David*. Er sagt:

„Aus dieser Vereinigung mit Gott entsprossen die Unterscheidung der Wahrheit vom Irrtum; die Wahrnehmung der verborgenen Mysterien der Natur, Voraussicht und Vorkenntnis von Dingen, göttlicher Glanz; Erleuchtung des Herzens; die erstaunliche und ekstatische Liebe zu Gott durch alle Kräfte der Seele; das Hinaufgetragenwerden zum Herrn; die Offenbarung der unbegreiflichen Mysterien Gottes. Mit einem Wort, aus dieser Vereinigung wird die *Theosis* des Menschen geboren, nach der sich alle sehnen... und sie ist das letzte Ende und Ziel, Gottes vorderstes und höchstes Ziel.“<sup>100</sup>

### **Nachwort**

Abschließend sollte betont werden, daß es für den Christen gewinnbringend ist, wenn er all jene Praktiken, die körperlichen und die geistigen, die wir aufgeführt haben, anwendet, wie auch andere, die wir nicht behandelt haben – zum Beispiel Enthaltensamkeit im

---

<sup>98</sup> „Das Gespräch des hl. Seraphim von Sarov mit Nikolaj A. Motovilov“

<sup>99</sup> Ebd.

<sup>100</sup> Constantine Cavarnos, *St. Nikodemos the Hagiorite*, Bd. III der *Modern Orthodox Saints*, Belmont, MA, 1974, S. 140

allgemeinen, Lektüre heiliger Texte, Psalmodie und Selbsterforschung. Diese Praktiken ergänzen und unterstützen einander. Auch sollte der Christ die Tugenden pflegen, die in der Einführung als die am meisten charakteristischen Eigenschaften der Heiligen erwähnt wurden – Glaube, Geduld, Demut, Keuschheit und geistliche Liebe; zusammen mit vielen anderen. Auch diese sind unverzichtbar, um Heiligkeit zu erlangen. Und auch diese sind untereinander verbunden und unterstützen einander. All diese sollten jedoch mit Unterscheidung und unter der Führung eines erfahrenen und weisen geistlichen Vaters angewandt werden. In bezug auf das Unterscheidungsvermögen stellt der hl. Johannes von der Leiter fest, daß es eine „Leuchte in der Finsternis, ein Weg der Rückkehr für jene in der Verirrung und ein Licht für die Kurzsichtigen“ ist.<sup>101</sup> Was die Notwendigkeit eines geistlichen Vaters betrifft, so kommt diese am besten in einer Passage des hl. Gregorios von Nyssa zum Ausdruck, die sich nicht nur an diejenigen wendet, die sich entschieden haben, dem monastischen Pfad zu folgen, sondern auch gültig ist für jene, die anderen Wegen folgen. Vor allem sagt der hl. Gregorios, daß man auf seinem Pfad einen guten Führer und Lehrer suchen müsse, damit man nicht vom geraden Weg abkommt und verloren geht. Er zitiert die folgenden Verse aus Ecclesiastes: *Zwei sind besser als einer*<sup>102</sup>; er fügt hinzu, daß einer leicht vom Feind, der auf den „Göttlichen Pfaden“ lauert, überwunden werden kann; und er zitiert erneut Ecclesiastes, wo es heißt: *Wehe dem, der allein ist, wenn er fällt, denn er hat keinen, der ihm helfen kann, wieder aufzustehen*<sup>103, 104</sup> Der ideale geistliche Vater ist gewiß jener, der Heiligkeit erlangt hat. Der hl. Gregorios schreibt sehr schön darüber. Wie das Licht einer Lampe, wenn sie entzündet ist – so sagt er –, seine ganze Umgebung bestrahlt, so breitet sich die Heiligkeit des Lebens dessen, dem es gelungen ist, Heiligkeit zu erlangen, auf jene aus, die sich ihm nahen. Und indem er Psalm 18 kommentiert, sagt er: „Wie verlässlich sind doch die prophetischen Worte, daß derjenige, der bei einem Mann wohnt, der heilig ist und unschuldig und auserwählt, selbst wird wie dieser Mann.“<sup>105</sup>

---

<sup>101</sup> *Klimax*, S. 140

<sup>102</sup> Ecclesiastes 4,9

<sup>103</sup> Ebd., Vers 10

<sup>104</sup> *Gregorii Nysseni Opera Ascetica*, Leiden 1952, Bd. III, Teil I, S. 336-367

<sup>105</sup> Ebd., S. 338

Schließlich sollte noch gesagt werden, daß die Göttlichen Mysterien (Sakramente) einen überaus wichtigen Platz innerhalb all der Mittel einnehmen, die zur Heiligkeit führen und die wir dargestellt haben – insbesondere die Mysterien der Beichte und der Heiligen Kommunion. Beichte wird auch Umkehr (Reue) genannt, denn wahre Beichte setzt eine Umkehr voraus. Über dieses Mysterium sagt der bekannte Theologe Athanasios Parios (ca. 1722-1813) in seinem Buch *Epitome, oder Sammlung, der Göttlichen Dogmen des Glaubens* folgende bedeutsamen Dinge:

„Wahre und vollkommene Reue sollte die folgenden drei Dinge beinhalten: Erstens, man bereut in sich selbst all die Sünden, die man begangen hat. Zweitens, vor dem geistlichen Vater, das heißt, vor Gott, tadelt man sich als Missetäter, wobei man genau offenbart, bzw. bekennt, was man getan hat. Drittens, man bittet um Vergebung für all die Sünden, die man geschildert hat, wobei man verspricht, nicht wieder in sie zu fallen. Denn gemäß dem hl. Basileios dem Großen ist die „völlige Enthaltung (von der Sünde) die vollständigste Heilbehandlung für die Sünde.“<sup>106</sup>

Parios ergänzt, daß es nicht gleichgültig sei, bei irgendeinem Beichtvater zu beichten, sondern, wie man sich den besten Arzt sucht, wenn man unter einer körperlichen Krankheit leidet, so solle man auch Zuflucht bei jenen nehmen, die „kunstfertig sind in der Heilung der Seele“.<sup>107</sup>

Durch die Beichte kommt der Mensch, den Heiligen Vätern gemäß, in der Tugend der Demut voran – die, wie wir gesehen haben, bei allen Heiligen ein augenscheinlicher Wesenszug ist –, empfängt Vergebung seiner Sünden und bereitet sich auf das große Mysterium der Kommunion der Göttlichen Gaben vor. In bezug auf dieses Mysterium, wie auch bezüglich der Taufe und der heiligen Myronsalbung, schrieb der Theologe Nikolaos Kavalas (ca. 1322-1390), ein bedeutender Unterstützer des hl. Gregorios Palamas, einige kostbare Seiten. Ich möchte meine Abhandlung hier mit einigen Beobachtungen beschließen, die er über das Thema der Göttlichen Eucharistie anstellt, das, einzig unter allen Gottesdiensten, die ande-

---

<sup>106</sup> Athanasios Parios, *Epitome, oder Sammlung, der Göttlichen Dogmen des Glaubens*, Leipzig 1806 (griech.), S. 382

<sup>107</sup> Ebd., S. 383

ren Mysterien zur Erfüllung bringt.<sup>108</sup> Sie ist ein Mittel der Reinigung, die uns von aller Befleckung reinigt.<sup>109</sup> Sie ruft eine vollkommene Gemeinschaft zwischen dem Menschen und Gott hervor.<sup>110</sup> Sie „macht uns zu Verwandten Christi“.<sup>111</sup> Diejenigen, die aus diesem Leben scheiden, ohne die Heiligen Gaben empfangen zu haben, werden im anderen Leben nichts haben. Doch jene, die die Gnade empfangen und sie bewahrt haben, treten ein in die Freude des Herrn und in das Brautgemach.<sup>112</sup>



*Ikone „Alle Heiligen“*

+++

<sup>108</sup> *Patrologica Græca*, Bd. CL, Spalte 585B

<sup>109</sup> Ebd., Spalte 609B

<sup>110</sup> Ebd., Spalte 612B

<sup>111</sup> Ebd.

<sup>112</sup> Ebd., Spalte 625B