



Hl. Basilios der Große

## Erste Asketische Rede <sup>1</sup>

### Ermunterung zur Lösung von der Welt und zum Kampf zur Erlangung der geistigen Vollkommenheit

*Dass die evangelischen Gebote der Weltentsagung und Askese  
gleicherweise gelten für Mönche und Verheiratete.  
Ratschläge an beide.*

**K**ommt zu Mir, ihr alle, die ihr euch müht und beladen seid, und Ich will euch erquickern", sagt die Göttliche Stimme (Mt 11,28). Ob damit die künftige Erquickung gemeint sei oder die gegenwärtige, sie ruft und ermuntert uns einerseits, die Last der vielen Besitztümer abzulegen, indem wir sie an die Bedürftigen verteilen, und andererseits, nachdem wir die Masse der uns aus diesem Besitz erwachsenen Sünden von uns getan haben durch gute Werke und Beichte, das kreuztragende Leben der Mönche auf uns zu nehmen.

2. Wahrlich bewundernswert und selig ist jener, der es vorzieht, auf Christus zu hören, und sich dem Leben in Niedrigkeit und ohne Ablenkung zuzuwenden. Doch ich bitte euch - keiner tue dies ohne Vorbereitung, noch auch erwarte er für sich ein Leben ohne Mühsal und das Heil ohne Kampf. Er soll sich vielmehr zuerst ertüchtigen, damit sich erweise, ob er imstande ist, Bedrängnisse des Leibes und des Geistes zu ertragen. Denn sonst kann es sein, dass er sich später unerwartet in Prüfungen und Kämpfe verwickelt findet, denen er nicht standzuhalten vermag, und so den Rückzug antritt und unter Schande und Gespött zu dem zurückkehrt, was er verlassen hat. Und indem er mit verurteilter Seele in die Welt zurückkehrt, wird er vielen zum Anstoß, da er ihnen den Eindruck vermittelt, das Leben in Christus sei eine Unmöglichkeit. Ihr alle aber, die ihr die Evangelien lest, seid euch wohl bewusst, welche Gefahr solches birgt, sagt doch die Göttliche Stimme: "Es wäre besser für ihn, wenn er mit einem Mühlstein um den Hals ins Meer geworfen würde, als dass er einem dieser Kleinen zum Anstoß wird" (Mt 18,6). Denn er wird sich nicht nur als Fahnenflüchtiger zu verantworten haben, sondern auch als Urheber des Verderbens jener, die seinetwegen zum Kentern gebracht wurden, selbst wenn er versucht, sich mit unsinnigen Gedanken zu überzeugen, dass er Gottes Wohlgefallen gewinnen wird durch gute Werke in der Welt, was für ihn unmöglich ist. Denn wenn er den Anfechtungen des Widersachers nicht zu widerstehen vermochte in der Lebensform, wo durch das Fehlen von Ablenkungen die

Gelegenheiten zur Sünde geringer sind, wie vermöchte er irgendein Tugendwerk zu vollbringen in einem Dasein, das vielen Sünden ausgesetzt und vom Widersacher beherrscht ist? Selbst in der Annahme, dass einer sein persönliches Leben berichtigt, wird er dem Vorwurf, Christus verlassen zu haben, nicht entgehen, ebensowenig wie jene Jünger, die ihm Evangelium erwähnt sind und von denen der göttliche Evangelist sagt: *"Viele der Jünger aber zogen sich zurück und gingen nicht mehr mit Jesus, denn sie sagten: 'Hart ist Sein Wort, wer ist imstand, Ihm zu gehorchen' "* (s. Joh 6,66 und 6,60).

**3.** Deshalb hat der menschenliebende Gott, Der besorgt ist um unser Heil, die Lebensführung der Menschen in zwei Formen geteilt - das eheliche Leben, meine ich, und das Leben in Jungfräulichkeit, damit jener, der den Kampf der Jungfräulichkeit nicht zu ertragen vermag, eine Frau heirate, im Wissen, dass auch von ihm Rechenschaft verlangt werden wird für seine Enthaltensamkeit und Heiligung und für seine Angleichung an die Heiligen, die in der Ehe lebten und Kinder aufzogen.

Zu diesen letzteren gehört im Alten Bund Abraham, der großen Ruhm erwarb dadurch, dass er Gott über alles hielt und bereitwillig seinen einzigen Sohn hinopferte. Auch hielt er die Türen seines Zeltes geöffnet und war bereit, gastfreundlich diejenigen zu empfangen, die der Gastfreundschaft bedurften. Denn das Wort: *"Geh hin und verkaufe, was du hast, und gib es den Armen"* (Mt 19,21), war noch nicht ergangen. Größeres noch als das zeigten Hiob und viele andere, wie David und Samuel. Im Neuen Bund gehören Petrus und die anderen Apostel zu ihnen.

Von jedem Menschen nämlich werden die Früchte seiner Liebe zu Gott und zum Nächsten gefordert werden, und für die Nichteinhaltung dieser und der anderen Gebote wird er die gebührende Strafe empfangen, wie der Herr im Evangelium erklärt: *"Wer Vater und Mutter mehr liebt als Mich, ist Meiner nicht würdig"* (Mt 10,37) und: *"Wer seinen Vater und seine Mutter, seine Frau und Kinder, ja selbst sein eigenes Leben nicht haßt,<sup>2</sup> kann nicht Mein Jünger sein"* (Lk 14,26).

**4.** Siehst du mithin, dass die Evangelien auch für die Verheirateten gelten? Es ist offenkundig, dass der Gehorsam gegenüber dem Evangelium von uns allen gefordert ist, ob wir nun Mönche seien oder verheiratet. Für den in den Ehestand Tretenden sei genug, dass ihm Vergebung gewährt wird für seinen Mangel an Enthaltensamkeit, für sein Verlangen nach der Frau und die Vereinigung mit ihr. Doch die übrigen evangelischen Gebote sind gleicherweise bindend für alle und beinhalten Gefahr für den, der sie übertritt.

Als Christus die Gebote Seines Vaters verkündete, sprach Er zu solchen, die in der Welt lebten, und als die Jünger Ihn einmal im Vertraulichen befragten, antwortete Er ihnen: *"Was Ich euch sage, sage Ich allen"* (Mk 13,37).

Deshalb lehne dich nicht zurück, du, der du das Zusammensein mit einer Frau vorgezogen hast, als hättest du das Recht, dich mit der Welt zu verstricken. Denn nachdem du das Leben inmitten der Fallen und der Herrschaft der von Gott abgefallenen Mächte gewählt hast, bedarfst du entsprechend größerer Bemühung und Wachsamkeit, um das Heil zu erlangen. Tag und Nacht nämlich werden alle deine Sinne gereizt zur Begierde nach den Genüssen der Sünden, die du ständig vor Augen hast. Wisse deshalb, dass du dem Kampf mit dem Apostaten nicht entrinnen kannst und den Sieg über ihn nicht erringen wirst ohne viele Anstrengungen zur Einhaltung der Lehren des Evangeliums.

Wie könntest du dich dem Kampf mit dem Apostaten entziehen, da du doch mitten drin stehst? Dieses Schlachtfeld erstreckt sich über die ganze Erde, die unter dem Himmel ist und die er, wie uns das Buch Hiob lehrt, *durchschweift und durchwandert* (Hiob 1,7) wie ein tollwütiger Hund, auf der Suche, *wen er verschlinge* (s. 1 Petr 5,8). Willst du den Kampf mit dem Widersacher meiden, dann geh hinüber in eine andere Welt, wo jener nicht ist. Dort kannst du diesen Kampf ruhig ablehnen und die Einhaltung der evangelischen Gebote ohne Gefahr beiseiteschieben. Ist

das aber nicht möglich, dann beeile dich, das Kämpfen gegen ihn zu erlernen, indem du dich in der Kampftechnik instruieren läßt durch die Heiligen Schriften, damit du nicht der Unwissenheit wegen von ihm besiegt und dem ewigen Feuer übergeben wirst.

Dies also, in Kürze, an die Adresse jener, die im Ehestand leben und in Unkenntnis der Gefahr, in der sie sich befinden, die Einhaltung der Gebote Christi vernachlässigen.

5. Du aber, der du die himmlischen Wohnstätten liebst und dich nach der Lebensführung der Engel sehnst und Mitstreiter der heiligen Jünger Christi zu werden begehrt, stärke dich zum Erdulden der Bedrängnisse und tritt mutig hin zur Versammlung der Mönche. Sei mannhaft am Anfang deiner Lösung von der Welt, damit du dich nicht hinabziehen läßt vom Hangen an deinen leiblichen Verwandten. Mach dich stark, indem du das Sterbliche eintauschst gegen das Unsterbliche. Und wenn du dich daran machst, dich dessen zu entledigen, was du besitzt, bleib unbeugsam und sei gewiß, dass du all das in den Himmel hinauf schickst und was du jetzt im Schoß der Armen verbirgst, bei Gott um Vieles vermehrt wiederfinden wirst.

Betrübe dich nicht, von Freunden und Bekannten getrennt zu sein, denn nun bist du verbunden mit Christus, Der Sich für dich kreuzigen ließ, und welchen größeren Erweis der Freundschaft könnten wir uns denken als das (s. Joh 15,13)? Und wenn du mit Gottes Hilfe in diesem ersten Faustkampf den Sieg errungen hast über deinen Widersacher, wirf dich nicht weg wie ein ehrloses Gefäß, denn schon hast du dir durch deine Lösung von irdischen Besitztümern Ehre errungen bei Christus. Mit großer Sorgfalt und Umsicht bemühe dich nun, einen zuverlässigen Führer zu finden für deinen weiteren Weg, der es recht versteht, die Wanderer zu lenken, die unterwegs sind zu Gott, der geschmückt ist mit Tugenden, von dem seine eigenen Werke bezeugen, dass er die Gottesliebe besitzt, der die Göttlichen Schriften kennt, einen Mann ohne Ablenkung, frei von Geldgier und irdischem Sorgen, ruhig, von Gott geliebt, die Armen liebend, frei von Zorn, ohne Groll, stark im Erbauen jener, die zu ihm kommen, ohne Ruhmsucht, ohne Hochmut, unzugänglich für Schmeicheleien, unerschütterlich, der Gott über alles stellt.

Und wenn du einen solchen Mann gefunden hast, übergib dich ihm, indem du deinen eigenen Willen zur Gänze ablegst und von dir wirfst, damit du als reines Gefäß erfunden werden möchtest, das die in dich gelegten guten Gaben unverderbt bewahrt, zu deinem Lob und deinem Ruhm. Denn wenn du etwas zurückbehältst von den Leidenschaften, die bisher in dir waren, werden die in dich gelegten guten Gaben zu Essig, und du wirst hinausgeworfen wie ein untaugliches Gefäß.

6. Nun zum zweiten Kampf gegen den Widersacher unseres Heils. Die Lehren guter Lehrer bringen Gutes, und ebenso bringen jene übler Lehrer Übles. Wenn nämlich unser böser Gegner nicht vermag, uns zum Verbleib in der Wirrsal und Verderbnis dieser Welt anzuhalten, beeilt er sich, uns abzuhalten von der genauen Einhaltung der mönchischen Lebensordnung oder davon, uns einem Mann zu übergeben, der uns alle unsere Sünden vor Augen bringt und sie berichtet. Er drängt uns im Gegenteil, uns einem zu übergeben, der ruhmstüchtig ist und unter dem Vorwand des Entgegenkommens gegenüber seinen Gefährten die eigenen Laster rechtfertigt, womit er uns insgeheim abermals tausendfältigen Leidenschaften preisgibt und zurückführt in die Gefangenschaft der Sünden.

Übergibst du dich aber einem tugendreichen Mann, wirst du Erbe all des Guten werden, das in ihm ist, und du wirst allseits gesegnet sein von Gott und den Menschen. Doch wenn du, um den Körper zu schonen, einen Lehrer suchst, der deinen Leidenschaften entgegenkommt, oder besser gesagt, der mit dir zusammen stürzt, dann hast du die Mühsal der Lösung von der Welt umsonst erduldet, denn damit übergibst du dich einem Leben in Leidenschaften und bist, da du dir einen Blinden zum Führer erwählt hast, auf dem Weg zur Grube. *"Denn wenn ein Blinder einen Blinden führt, werden beide in die Grube fallen"* (Mt 15,14).

*"Es ist genug für den Jünger, dass er wird wie sein Meister"* (Mt 10,25). Dies ist die Stimme Gottes, und sie wird nicht widerlegt werden. Das Gesetz des guten Kampfes ist es, das dich leiten soll in deinem Leben, sonst wirst du nicht bekränzt werden, wie der Apostel sagt: *"Auch wenn*

*einer teilnimmt am Wettkampf, wird er doch nicht bekränzt, wenn er nicht den Regeln gemäß gekämpft hat" (2 Tim 2,5).*

7. Wenn du also mit Gottes Gnade einen solchen Lehrer guter Werke findest - und *jeder, der sucht, wird finden* (Mt 7,7) -, dann achte gut auf dich selbst, damit du nichts tust gegen sein Urteil. Denn was immer unter Umgehung seiner Zustimmung getan wird, ist Diebstahl und Tempelraub, der zum Tod führt und nicht von Nutzen ist, selbst wenn es dir gut scheint. Denn wenn es gut ist, warum dann tust du es im Verborgenen und nicht offen? Befrage deinen Gedanken, der sich schlaue Bemüht, dich von der Rechten her<sup>3</sup> zu berauben. Durch den vorgeblich guten Ungehorsam macht er dich bereit zu den Taten der Linken.

Versuche nicht, die Gesänge der Schlangenbeschwörer zu korrigieren, bist du doch unerfahren im Singen. Daher besteht die Gefahr, dass du die Schlangen reizt und sie dich umschlingen und, da du dich nicht wehren kannst, erbarmungslos verschlingen. Poche nicht auf edle Abstammung dem Fleische nach, suche nicht Ehre deswegen, denn *"der fleischliche Mensch faßt nicht, was des Heiligen Geistes ist"* (1 Kor 2,14).

Laß dich nicht verführen, irgendetwas zu verfälschen von dem in der Wahrheit Überlieferten, mit dem Ergebnis, dass deine eigene Leichtfertigkeit jene zu Fall bringt, die kämpfen, sodass du dir eine schwere Last von Sünden anhäufst. Begehre nicht eine weichere Bettunterlage, bessere oder andersförmige Kleidung oder Beschuhung, abwechslungsreichere Nahrung, eine reichere Tafel, als der Dauer deiner Entsagung gebührt, mehr Komfort im Stehen oder Sitzen, weniger anstrengende oder sauberere Handarbeit usw. All das, nicht nur wenn es dir gewährt wird, sondern auch wenn du es bloß begehrt, führt zu keinem guten Ende. Denn wenn du es nicht unverzüglich als teuflische List erkennst und abtust aus deinem Herzen, bereitet es dir den Sturz aus dem Leben in Christus vor.

Halte dich vielmehr in deinem Innern für geringer und sündiger als alle Menschen, für einen Fremdling und Landstreicher, der aus Mitleid aufgenommen worden ist von denen, die vor dir die Welt verlassen haben, und strebe danach, der Letzte zu sein von allen und aller Knecht. Denn das ist es, was dir echte Ehre und Ruhm einbringen wird, nicht jene anderen Dinge.

Halte deine Ohren offen zum Gehorsam und die Hände bereit zum Ausführen dessen, was du gehört hast. Dein Mund schweige, dein Herz sei besonnen. Sei taub gegenüber leerem Gerede, doch hellhörig und weise im Vernehmen der rettenden Worte der göttlichen Schriften. Das Hören weltweiser Darlegungen sei dir bitter im Geschmack, jenes von Unterweisungen heiliger Männer aber wie Honigwaben. Ahme jene nach, die dir vorangehen in der asketischen Lebensweise, und erwarte nicht, dass man dir Erklärungen gibt für jedes Ding.

Ringe darum, die höchsten Tugenden zu erlangen, doch vernachlässige nicht die geringeren. Sieh nicht hinweg über einen Fehler, den du begangen hast, sei er auch klein und ohne Ärgernis für andere, sondern beeile dich, ihn durch deinen Gesinnungswandel zu berichtigen, selbst wenn viele sich verfehlen, im Kleinen wie im Grossen, ohne sich zu bekehren.

Mach dich nicht zum Richter über die Verfehlungen anderer, denn sie haben einen gerechten Richter, *"Der jedem vergelten wird nach seinen Werken"* (Röm 2,6). Halte dich an das Deinige und mindere deine eigene Last, so weit wie du vermagst. Denn wer seine eigene Last vermehrt, muß sie auch selber tragen. Sinneswandel rettet, Unbesonnenheit aber ist der Tod des Sinneswandels.<sup>4</sup>

8. Verbirg dich vor unbesonnenen Menschen, doch tritt umso häufiger hin vor Gott. Vermeide es, hinauszugehen, soweit es von dir abhängt, damit du der Zerstreuung deines Herzens entgehst. Hast du [aus eigenem Entschluß] deine Zelle verlassen? Du hast die Enthaltbarkeit hinter dir gelassen, dich der Welt zugewandt und dich einer Dirne genäht, die deine Ohren betört mit ihren aufreizenden Worten, deine Augen verführt mit der Schönheit ihres Gesichtes, deinem Geschmack schmeichelt mit ihren feinen Speisen und dich schliesslich wie mit einem Angelhaken an sich zieht. Und nachdem sie dich mit ihren Armen umfangen und gefangen hat,

erschüttert sie deine feste Entschlossenheit zur Keuschheit, lockt dich ohne Widerstand weg vom Leben der Tugend und stürzt dich ins Verderben.

Selbst wenn es dir mit Gottes Hilfe irgendwie gelingen sollte, den Netzen dieser Dirne zu entkommen, wirst du zwar zurückkehren in deine Zelle, doch nicht als derselbe, der du vorher warst, sondern geschwächt, krank und abgeneigt jedem Tugendwerk, und viel Zeit wird nötig sein, bis du wieder deine vorherige Verfassung erlangst. Denn deine Gedanken werden dich in Zwiespalt bringen mit dem Verlangen nach beiden Lebensweisen, und nur durch viele Kämpfe wirst du deiner Seele zum Sieg verhelfen können.

Geschieht es aber, dass du deine Zelle in irgendeiner besonderen Angelegenheit verlassen mußt, dann leg an *den Brustpanzer der Gottesfurcht* (vgl. Eph 6,11ff), binde deine Hände mit der Liebe Christi, tritt den Lockungen der Genüsse entgegen mit der Enthaltbarkeit in jedem Ding, und sobald du deinen Auftrag ausgeführt hast, brich ohne Verzug auf und kehre wie die arglose Taube mit behendem Flügelschlag zurück in die Arche, von der du ausgesandt wardst, mit dem Ölweig des Erbarmens Christi im Schnabel (s. Gen 8,9). So wirst du deine Gedanken im Innern zur Einsicht bringen, dass es unmöglich ist, die rettende Erquickung an einem anderen Ort zu finden.

**9.** Bist du jung an Jahren oder an innerer Reife, meide den Umgang mit Jugendlichen und fliehe vor ihnen wie vor Feuer. Denn viele wurden ihretwegen vom Widersacher in Brand gesteckt und dem ewigen Feuer übergeben und der angeblich geistigen Liebe wegen in den greulichen Abgrund der Fünf Städte (s. Gen 10,19 und Deut 29,22) gestürzt. Selbst solche, die sich aus der stürmischen See gerettet hatten und im stillen Hafen ankerten, aber sich nicht vorsahen, hat er mitsamt Schiff und Mannschaft versenkt.

Bei den Mahlzeiten setz dich weit weg von deinem jugendlichen Bruder hin. Legst du dich zur Ruhe, laß deine Kleider nicht neben den seinigen. Achte vielmehr darauf, dass ein Greis zwischen euch ist. Wenn im Chor ein jugendlicher Bruder mit dir im Wechselgesang singt oder dir gegenübersteht, halte deinen Blick gesenkt und schau nicht direkt in sein Gesicht, damit du nicht vom Widersacher, der sein Unkraut sät, den Samen der Begierde annimmst und Verderben und Untergang erntest. Im Hause oder an Orten, wo keiner ist, der deine Werke sieht, geselle dich nicht zu ihm unter dem Vorwand, zusammen die göttlichen Worte zu rezitieren, oder aus irgendeinem anderen Grund, sei er auch von höchster Dringlichkeit. Nichts ist dringender als das Heil der Seele, für die Christus gestorben ist. Glaube keinem heimtückischen Gedanken, der dir suggeriert, dass daran nichts Anstößiges sei, sondern laß dir gesagt sein von der großen Erfahrung jener, die gestürzt sind und die Dinge mit aller Klarheit erkannt haben, dass ein solcher Gedanke an sich schon zum Anstoß ist.

Glaube diesen meinen Worten, die ich aus brüderlicher Liebe sage. Wende dich an Greise, die nicht leicht zugänglich sind, die mit kurzen Worten die Jungen ertüchtigen zum Werk der Tugend und niemandem Schaden zufügen. *"Mit aller Wachsamkeit hüte dein Herz"* (Spr 4,23). Denn wie Gold wird es Tag und Nacht ununterbrochen belauert von Dieben, und plötzlich rauben sie es, unerwartet, ohne dass du es bemerkst.

**10.** Deshalb sieh zu, dass dich der Widersacher nicht zur Sünde des Urvaters verführt [d.h. der Eßlust] und dich auf schnellstem Weg aus dem Paradies der Wonnen vertreibt. Derjenige, der Adam zum Diebstahl der Nahrung verlockte (s. Gen 3,1-6) und ihn so des Lebens beraubte, der sich sagte, dass er sogar Jesus ein Bein stellen könnte (s. Mt 4,3), wird sich noch weniger scheuen, auch dir die erste Ursache des Bösen einzuschleichen, weiß er doch, dass sie ein starkes Gift ist. Das Laster der Eßlust zeigt seine Macht nämlich nicht vorab im Verzehr großer Mengen Nahrung, sondern im Verlangen, ein wenig zu naschen. Wenn dich daher das Verlangen nach einem kleinen Happen zu besiegen vermag, wird dich das Laster der Eßlust mühelos dem Tod ausliefern. Denn geradeso wie das Wasser über viele Kanäle verteilt wird und am Ufer eines jeden viel Gewächs hervorbringt, so geschieht es auch mit der Leidenschaft der Eßlust. Quillt sie einmal auf

im Herzen, tränkt sie alle deine Sinne und bringt in dir einen Wald von Übeln hervor, sodass deine Seele zum Unterschlupf reißender Tiere wird.

Viele habe ich gesehen, die beherrscht wurden von Leidenschaften und die Gesundheit wiederfanden, doch bei denen, die unter der Fuchtel der Naschsucht<sup>5</sup> und Eßlust standen, fand ich keinen einzigen, der geheilt wurde. Entweder kehrten sie dem Leben der Enthaltbarkeit den Rücken und gingen unter in der Welt, oder sie versuchen bis heute, sich unter den Enthaltbaren zu verbergen und verbünden sich in ihrer Leidenschaft mit dem Teufel. Sie sind Lügner, weltlich Gesinnte, Meineidige, Eidbrecher, widersetzlich, streitsüchtig, aggressiv, unfrei, heuchlerisch in bezug auf ihre Leidenschaft, dem Genuß ergeben, verleumderisch, Aufspürer der Sünden anderer, Liebhaber der Finsternis und entschlossene Feinde jeder tugendvollen Lebensführung. Denn um die Leidenschaft der Eßlust zu verbergen, fallen sie in tausenderlei Übel. Dem Anschein nach stehen sie zwar unter den Geretteten, durch ihr Tun aber unter den Verurteilten.

**11.** Die Eßlust gab Adam dem Tode preis und unterwarf die Welt dem Bösen. Ihretwegen wurde Noah zum Gespött (Gen 9,21), verfiel Cham dem Fluch (Gen 9,25), gab Esau sein Erstgeburtsrecht preis und heiratete eine Kanaaniterin (Gen 25,33 / 36,2). Durch sie wurde Lot zu seinem eigenen Schwiegersohn und Schwiegervater, denn er zeugte Kinder mit seinen Töchtern (Gen 19,35). Der Vater wurde zum Gatten und der Großvater zum Vater, womit er in beiden Richtungen Frevel beging an den Gesetzen der Natur. Sie brachte Israel dazu, den Götzen anzubeten und legte so den Grund dafür, dass ihre Glieder in der Wüste dahinfelen (Num 14,29ff). Sie bewirkte auch, dass einer der Propheten, der von Gott ausgesandt worden war, um einen gottlosen König zu tadeln, einem Raubtier zum Fraß übergeben wurde. Jener, an dem König Jeroboam mit seiner ganzen königlichen Macht nicht Rache zu üben vermochte, wurde besiegt durch seinen eigenen verräterischen Appetit und erlitt einen ehrlosen Tod (3 Kön 13,1-24).

Daniel hingegen, der *Mann der Sehnsüchte* (Dan 10,11), der seinen Bauch beherrschte, erlangte die Herrschaft über das Reich der Chaldäer, wurde zum Niederreißer von Götzenbildern und Drachentöter, zum Erzieher von Löwen, zum Ankünder der Menschwerdung Gottes und zum Exegeten verborgener Mysterien.

Die Drei Jünglinge ihrerseits, die sich über die Baucheslust erhaben zeigten, verachteten den Zorn des Königs und traten furchtlos in jenen schrecklichen Feuerofen, den Nebukadnezar anzuzünden befohlen hatte (Dan 3,12ff). Sie erwiesen die zum Abgott gemachte goldene Statue als nichtig und nahmen jenen vom Satan aufgerichteten Götzen, der seit so langer Zeit die Herrlichkeit Gottes beleidigte, als Beute und brachten sie ihrem eigenen Gebieter dar. Jenen gottlosen König selbst aber und das ganze Heer der Widersacher Gottes brachten sie dazu, zusammen mit der ganzen Schöpfung Gott zu preisen. Um es kurz zu fassen - wer den Bauch beherrscht, wird im Paradies wohnen. Beherrscht du ihn aber nicht, bist du ein Raub des Todes geworden.

**12.** Werde zu einem sicheren Hort der Tugenden und habe als Schlüssel dazu das Wort deines geistigen Vaters. Dieses sei es, das dir den Mund öffnet zum Essen von Brot, dieses auch, das ihn dir verschließt. Nimm keinen Rat an von der Schlange, denn diese will nicht dein Wohl, sondern begehrt dich zu ihrer Beute zu machen. Hüte dich vor der Sünde des Essens im Verborgenen, sei es auch nur das Kosten mit der Zunge. Denn wenn sie dich im Kleinen besiegt, hat sie dich bereits in den Kampf gestürzt und hält dich in ihren Banden.

Öffne dein Ohr nicht jedem, der redet, und antworte nicht jedem Schwätzer in Gesprächen, die unvereinbar sind mit dem Ziel der Askese. Guten Belehrungen vielmehr höre zu, und durch das Studium solcher stärke dein Herz. Behüte deine Ohren vor weltlichen Geschichten, damit nicht deine Seele befleckt werde mit Spritzern vom Morast. Sei nicht begierig zu hören, was andere reden, und steck nicht deinen eigenen Kopf hinein in ihr Gerede, damit nicht auch du zum Gespött wirst und die anderen zu Verleumdern machst.

Sei nicht neugierig, begehre nicht, alles zu sehen, damit du nicht das Gift der Leidenschaften aufnimmst in dein Denken. Was nötig ist, sieh. Was nötig ist, höre. Was nötig ist, sage. Was nötig ist, antworte.

In der Gegenwart eines, der von höherem Rang ist als du, erdreiste dich nicht, dich hinzusetzen. Und wenn du aufgefordert wirst, dich zu setzen, setz dich nicht neben ihn, sondern sieh dich um und finde einen Platz, der geringer ist, damit Gott dich ehre deiner Demut wegen.

Wirst du gefragt, antworte auf gebührende und demütige Art. Wirst du nicht gefragt, schweige. Wird ein anderer gefragt, halt deinen Mund fest verschlossen, damit nicht, bewegt von deinem voreiligen Herzen, deine Zunge ausbreche und einen anderen verwunde, der das asketische Leben mit Genauigkeit einhält, sodass du der Anklage verfallst.

Wenn du dich hinsetzt, schlag nicht ein Bein über das andere, denn dies ist ein Zeichen der Unachtsamkeit und einer überheblichen Seele.

Wenn du mit einem redest, der von niedrigerem Rang ist als du, oder befragt wirst von ihm, antworte ihm nicht widerwillig, denn indem du so deinem Bruder Verachtung zeigst, beleidigst du Gott. *"Wer einen Armen erniedrigt, erzürnt Den, Der ihn erschaffen hat"*, heißt es im Buch der Sprüche (Spr 17,5). Das tröstende und erbauende Wort gehe allen deinen anderen Worten voraus, damit sich deine Liebe zum Nächsten erweise. Leg ein solches Wort auch in der Mitte und am Ende deiner Rede ein, mit frohem Gesicht, damit du den erfreust, mit dem du redest. Freue dich über jede Großtat deines Nächsten und verherrliche Gott dafür, denn die Großtaten deines Nächsten sind auch die deinigen und umgekehrt.

Meide die besten Plätze bei Tisch und die vordersten Reihen bei Versammlungen. Sei vielmehr bestrebt, den letzten Platz einzunehmen, damit man zu dir sage: *"Rück weiter hinauf, Freund"* (Lk 14,10). Laß bei Tisch nicht deine linke Hand ordnungswidrig tun, was der rechten gebührt. Laß sie vielmehr ruhen oder dann der rechten helfen.

Wann immer du zum Gebet gerufen wirst, antworte bereitwillig mit deinem Mund und folge dem Gottesdienst bis zum letzten Gebet, denn vorzeitiges Weggehen bewirkt großen Schaden. Wo du dich doch nicht ohne dringende Notwendigkeit vorzeitig vom Tisch erhebst, der dir deine körperliche Nahrung verschafft, bevor du genommen hast, wessen die Natur bedarf, ist es da nicht noch weit nötiger für dich, am geistigen Tisch zu bleiben und deine Seele mit dem Gebet zu stärken? Denn so weit wie der Himmel erhoben ist über die Erde, so weit ist die Seele erhoben über den Leib.

**13.** Die Seele ist ein Abbild des Himmels, denn in ihr wohnt der Herr. Das Fleisch aber ist aus der Erde, auf der sterbliche Menschen und vernunftlose Tiere wohnen. Bring mithin die Bedürfnisse des Leibes in Einklang mit den Stunden des Gebets und rüste dich zur Abweisung von Gedanken, die dich zum vorzeitigen Verlassen des Gottesdienstes drängen. Denn die Dämonen haben die Gewohnheit, uns zur Stunde der Gebete unter irgendeinem vorgeblich guten Vorwand zum Weggehen zu veranlassen, um uns scheinbar berechtigt abzubringen vom rettenden Gebet. Greif nicht zu Vorwänden, indem du sagst: "Ach, mein Kopf!", "Ach, mein Magen!" und unbeweisbare Beweise für den nichtvorhandenen Schmerz vorbringst, um dich der Anstrengung der Nachtwache zu entziehen und auszuruhen. Ergib dich vielmehr dem inneren, verborgenen Gebet, damit Gott, *Der im Verborgenen sieht, dir im Offenen vergelte* (Mt 6,18). Häufe dir Gewinn an aus der vollkommenen Lebensführung, damit du am Tag der Not zurückgreifen kannst auf den verborgenen Reichtum.

Wenn du an der Reihe bist in der Diakonie, erbringe zusammen mit der körperlichen Arbeit auch ein tröstendes Wort zuhanden jener, denen du dienst, als Zeichen der Liebe für sie, damit das Opfer deiner Diakonie *mit Salz gewürzt* (Mk 9,49 / Lev 2,13) und Gott wohlgefällig sei. Laß die Arbeit, die dir obliegt, nicht durch einen anderen tun, damit nicht der Lohn dafür von dir genommen und einem anderen gegeben werde, sodass jener reich wird durch den Reichtum, der dir zugedacht war, während du selbst leer ausgehst. Tu die Arbeit deiner Diakonie in rechter

Weise und mit Sorgfalt, als einer, der Christus Selbst dient. *"Denn verflucht ist ein jeder, der die Werke des Herrn nachlässig tut"* (Jer 31,10).

Fürchte den Mißbrauch, der vom Übermaß und von der Mißachtung kommt, seien die dir anvertrauten Diakonien auch bescheiden, indem du stets bedenkst, dass Gott auf dich schaut. Groß ist das Werk der Diakonie, und es verhilft zum Reich der Himmel. Es ist wie ein Fischernetz, in dem einer die Tugenden fängt und das alle Gebote des Herrn enthält. Von allen Tugenden zuallererst die Demut, aus der alle anderen erwachsen und die die Fülle der Güter mit sich bringt. Sodann das *"Ich hungerte und ihr gabt Mir zu essen. Mich dürstete, und ihr gabt Mir zu trinken. Ich war fremd, krank und im Gefängnis, und ihr dientet Mir "* (s. Mt 25,35-46). Von höchstem Wert freilich ist, wenn das Geschuldete in demütiger Gesinnung und ohne Überhebung, Zorn oder Murren getan wird.

**14.** Werde zum beflissenen Nachahmer<sup>6</sup> jener, die in rechter Weise leben, und schreibe ihre Taten in dein Herz. Bete darum, einer der wenigen zu werden. Denn das Gute ist selten. Deshalb auch sind es nur wenige, die hineinkommen ins Reich der Himmel. Denk nicht, dass alle, die in Zellen leben, schlechte wie gute, gerettet werden. Denn die Dinge verhalten sich nicht so. Viele zwar treten ein in das Leben der Tugend, doch wenige sind gewillt, das Joch zu tragen. Gewaltsamen gehört das Reich der Himmel, *"und Gewaltsame werden es erobern"* (Mt 11,12). Aus dem Evangelium stammt dieses Wort. Mit Gewalt meint es die Bedrängnis des Leibes, die die Jünger Christi freiwillig auf sich nehmen, in Verleugnung ihres Eigenwillens sowie der Behaglichkeit des Leibes und im Einhalten aller Gebote Christi.

Willst du mithin das Reich der Himmel erobern, werde zum Gewaltsamen. Beuge deinen Nacken unter das Joch der Knechtschaft Christi. Zieh den Riemen an um deinen Hals, möge das Joch auch drücken auf deinem Nacken. Mach es leichter durch dein Mühen um die Tugend - im Fasten, im Wachen, in der Unterordnung, in der Stille, in der Psalmodie, im Gebet, in Tränen, in Handarbeit, im Ertragen jeder Drangsal, die dir widerfährt seitens der Dämonen und der Menschen.

**15.** Laß dich nicht im Laufe der Zeit von hochmütigen Gedanken verführen zur Lockerung deiner Kämpfe, damit du nicht vor den Toren des Todes als entblößt von Tugend erfunden werden möchtest und ausgeschlossen bleibst vom Himmelreich. Gehörst du zum Rang der Kleriker, überhebe dich nicht, sondern demütige dich vielmehr. Denn Fortschritt der Seele bedeutet Fortschritt in der Demut. Hochmut aber führt zu Rückschritt und Unehre. Je höher du gegebenenfalls aufsteigst im priesterlichen Rang, desto mehr demütige dich, indem du dir das Beispiel der Söhne Aarons vor Augen hältst (Lev 10).

Erwerb der Gottesfurcht bedeutet Erwerb der Demut und der Sanftmut. Demut ist Nachfolge Christi. Überheblichkeit, Arroganz und Schamlosigkeit aber sind Abbilder des Teufels. Werde Nachahmer Christi und nicht des Antichristen. Gottes und nicht von Gottes Widersacher. Des Meisters und nicht des entlaufenen Sklaven. Des Barmherzigen und nicht des Erbarmungslosen. Des Menschenliebenden, nicht des Menschenhassers. Der Söhne des Brautgemachs, nicht der Söhne der Finsternis.

Strebe nicht voreilig danach, eine Bruderschaft zu kommandieren, damit du dir nicht die Last der Sünden anderer auf den Nacken lädst. Prüfe das Werk jeden Tages, vergleiche es mit dem des Vortags und beeile dich, es zu verbessern. Schreite voran in der Tugend, damit du dich den Engeln näherst. Verharre in deiner Zelle nicht Tage oder Monate, sondern über viele Jahre hinweg, indem du, in Nachahmung der Cherubim, deinen Gebieter Tag und Nacht lobpreist. Wenn du so beginnst und in derselben Weise endest, indem du während der kurzen Zeit deiner Askese den *mühseligen Pfad* (Mt 7,14) durchläufst, wirst du mit Gottes Gnade eingehen ins Paradies, die Lampe deiner Seele strahlend in hellem Licht, um dich mit Christus zusammen zu freuen in die Ewen der Ewen. Amen.



Quelle: [www.prodromos-verlag.de](http://www.prodromos-verlag.de)

---

### Fußnoten

- <sup>1</sup> Griech. Urtext in EPE (Ελληνες Πατέρες της Εκκλησίας ) BasMeg, Bd. 8, *Ασκητικά* ("Asketische Schriften"), Seite 92ff. Deutsche Übersetzung Kloster Hl. Johannes d. Vorläufers, Chania 2009.
- <sup>2</sup> Im griech. Urtext steht μισεῖ ("haßt"), in deutschen Evangeliumsübersetzungen meist anders wiedergegeben. Dieser evangelische "Hass" hat nichts zu tun mit der bösen Leidenschaft des Hasses, sondern bedeutet vollständige und gänzliche Entsagung um Christi willen.
- <sup>3</sup> Das heißt unter scheinbar guten Vorwänden. In der Vätersprache steht die Rechte für das Gute, die Linke für das Böse.
- <sup>4</sup> Gr. *"Μετάνοια σωτηρία, άνοια δε μετανοίας θάνατος."*
- <sup>5</sup> Gr. λαθροφαγία, wörtlich "essen im Verborgenen", außerhalb der festgesetzten Mahlzeiten und im Fall der Koinobiten außerhalb der gemeinsamen Tafel, was nach der Mönchsregel des Koinobions strikte verboten ist, mit der einzigen Ausnahme von Krankheitsfällen.
- <sup>6</sup> Gr. ζηλωτής. Dies ist die eigentliche Bedeutung des verdeutschten Begriffs "Zeloten", der aber aus historischen Gründen, ob zu Recht oder zu Unrecht, einen negativen Beigeschmack erhalten hat.