



Hl. Ignatij Briantschaninow

Über die wahre und die falsche Demut¹

Keiner bestreite euch den Sieg, indem er sich brüstet mit angeblicher Demut, sagt der heilige Apostel Paulus (Kol 2,18).

Wahre demütige Gesinnung bedeutet Aneignung der Gesinnung Christi, Der, *obwohl Er in Gottgestalt war, ... Sich Selbst entäußerte und Knechtsgestalt annahm, den Menschen gleich wurde und, im Äußeren als Mensch erfunden, Sich Selbst niedrig machte, indem Er gehorsam wurde bis in den Tod, und zwar den Tod am Kreuz* (Phil 2,6-8).

Wahre demütige Gesinnung ist die Unterscheidung, die ein Geschenk Gottes ist, das Wirken der göttlichen Gnade im Geist² und im Herzen des Menschen.

Es gibt auch eine selbstgemachte Demut. Diese ist die Erfindung einer ruhsüchtigen Seele, einer Seele, die verblindet und Opfer der Selbsttäuschung ist, die sich selbst schmeichelt und die Schmeichelei der Welt sucht, einer Seele, die zur Gänze den irdischen Erfolgen und Genüssen verhaftet ist und die Ewigkeit und Gott vergessen hat.

Die selbstgemachte, erfundene, künstliche Demut ist die Summe unzähliger und mannigfacher Manöver, mit deren Hilfe der menschliche Hochmut versucht, von der verblindeten Welt den Ruhm der Demut zu ergattern, einer Welt, die das Ihrige liebt (s. Joh 15,19) und das Mangelhafte lobpreist, wenn dieses sich unter der Maske der Tugend verbirgt, aber die Tugend haßt, wenn diese vor sie hintritt in ihrer göttlichen Einfachheit, in der heiligen und standhaften Unterordnung unter das Evangelium.

Nichts ist der Demut Christi so sehr entgegengesetzt wie die eigenmächtige Demut, die das Joch des Gehorsams gegenüber dem Herrn abwirft und mit dem Mantel des Dieners Gottes bekleidet dem Satan dient.

Wenn wir fortwährend unsere Sündhaftigkeit betrachten, wenn wir versuchen, jeden ihrer Aspekte zu beobachten, werden wir keinerlei Tugend in uns finden, auch die Demut nicht.

¹ Aus dem 2. Band des 5-bändigen Hauptwerks "Asketische Erfahrungen" des hl. Ignatij, Bischof des Kaukasus und des Schwarzen Meeres (1807-1867, siehe *Das Synaxarion* am 30. April). Russische Originalausgabe St. Petersburg 1865. Das vorliegende Kapitel wurde ins Deutsche übersetzt vom Kloster des Hl. Johannes des Vorläufers, Chania 2010, aus der griechischen Fassung: Αγίου Ιγνατίου Μπριαντσανινωφ, *Ασκητικές, Εμπειρίες Β'*, Hl. Kloster Paraklitou, Oropos (Attika) 2009.

² Gr. νοῦς.

Die wahre Demut - ein göttliches Mysterium

Die wahre Demut verbirgt die wahre Tugend, so wie eine sittsame Tochter ihre Schönheit unter einem Schleier verbirgt, so wie das Allerheiligste durch einen Vorhang verborgen wurde vor den Blicken der Menschen (s. Ex 26,31-34).

Die wahre Demut ist das Kennzeichen des Evangeliums, das Ethos des Evangeliums, die Logik des Evangeliums. Die wahre Demut ist ein göttliches Mysterium, das für den menschlichen Geist unbegreiflich bleibt. Da sie höchste Weisheit ist, erscheint sie dem fleischlichen Intellekt als widersinnig.

Das göttliche Mysterium der Demut offenbart der Herr Jesus Seinen treuen Jüngern, denjenigen, die zu Seinen Füßen sitzen und aufmerksam seinen rettenden Worten lauschen. Doch selbst dann, wenn dieses Mysterium offenbart wird, bleibt es verborgen. Die Demut läßt sich nicht erklären mit den Worten und der Sprache der Erde. Die Demut ist unzugänglich für das fleischliche Denken. Nur dem geistigen Denken öffnet sich der Zugang zur Demut. Doch selbst dann, wenn sie zugänglich wird, bleibt sie unzugänglich in ihrem Wesen.

Die Demut ist ein himmlisches Leben auf Erden.

Die wunderbare und gesegnete Anschauung der vielfältigen Majestät Gottes und Seiner unzähligen Wohltaten gegenüber dem Menschen, die selige Erkenntnis des Erlösers und Seines Heilswerks durch Seine Selbstopferung, die Anerkennung des verheerenden Sturzes des Menschengeschlechts - dies sind die unsichtbaren Kennzeichen der Demut, die Vorhöfe des geistigen Tempels, den der Gottmensch erbaut hat.

Die Demut empfindet sich nicht als demütig. Im Gegenteil, indem sie in sich selbst einen übermäßigen Egoismus sieht, sucht sie beharrlich, alle Verzweigungen desselben aufzudecken. Und je mehr sie sucht, desto mehr stellt sie fest, dass sie noch lange kämpfen muß.

Der heilige Makarios der Ägypter, der Zeichenträger und Geisträger, dem die Kirche den Beinamen "der Große" gegeben hat wegen seiner großen Tugenden und insbesondere seiner tiefen Demut, sagt in einer seiner erhabenen, seiner heiligen und wahrhaft geistigen Homilien, dass selbst ein reiner Mensch, ein Vollkommener, wie wir sagen würden, in sich noch die Tendenz zur Überhebung trägt.³ Dieser Diener Gottes erreichte nicht nur selbst die höchste Stufe christlicher Vollkommenheit, sondern kannte zu seiner Zeit, einer Zeit mit einer Fülle von Heiligen, den größten der heiligen Mönchsväter, Antonios den Großen. Nichtsdestoweniger bekannte er, dass er keinem Menschen begegnet sei, der als vollkommen im umfassendsten Sinn des Worts bezeichnet werden könne.⁴

Die falsche Demut - ein Götze

Die falsche Demut empfindet sich als demütig. Und es ist lachhaft und zugleich schmerzlich, dass sie zufrieden ist mit diesem selbstbetrügerischen und seelenverderbenden Gefühl.

Der Satan verkleidet sich als Engel des Lichts (2 Kor 11,14), und die Apostel des Satans verkleiden sich als Apostel Christi (s. 2 Kor 11,13). Die Lehre des Satans präsentiert sich als Lehre Christi. Die betrügerischen und verblendeten Zustände, die der Satan bewirkt, präsentieren sich als geistige und gesegnete Zustände, die von Christus stammen. Der Hochmut und die Ruhmsucht, die der Satan eingibt, bewirken im Menschen den selbsttäuschenden Glauben, sie seien die Demut Christi.

Ach! Wo verbergen sich vor den unglücklichen Träumern, die zu ihrem Verderben zufrieden sind mit diesem Zustand des Selbstbetrugs und an nichts anderes denken als Glück und Genuß, wo verbergen sich vor ihnen die Worte des Erlösers: *"Selig seid ihr, die ihr jetzt weint... selig seid ihr, die ihr jetzt hungert... wehe euch, die ihr jetzt gesättigt seid... wehe euch,*

³ Siehe Homilie 7,4 in: Hl. Makarios der Ägypter, *50 Homilien über das Leben im Heiligen Geist*, dt. Kloster des Hl. Johannes des Vorläufers, Chania 2008.

⁴ Siehe Homilie 8,5 ebenda.

die ihr jetzt lacht..." (Lk 6,21ff)?

Betrachte deine Seele aufmerksam, mein geliebter Bruder, ohne leidenschaftliches Hangen! Ist es nicht viel besser für sie, dich abzuwenden von der Lust? Ist es nicht viel besser für sie, zu weinen auf Erden, im Tal der Tränen, das zu eben dieser Trauer vorbestimmt ist, statt sich den unzeitigen, trügerischen, ungehörigen und verderblichen Genüssen hinzugeben?

Die Reue und Trauer über deine Sünden sind die Voraussetzungen für deine ewige Seligkeit - das ist bekannt, es steht außer Zweifel, der Herr hat es bestätigt. Vertiefe dich in diese heiligen Zustände, beharrlich und fortwährend. Suche nicht nach Genüssen, freue dich nicht über dieselben, sei nicht zufrieden damit, lösche nicht mit diesen den seliggepriesenen Hunger und Durst deiner Seele nach der Gerechtigkeit Gottes aus, jene seliggepriesene und rettende Trauer deiner Seele über ihre Sündhaftigkeit.

Der Hunger und der Durst nach der Gerechtigkeit Gottes (s. Mt 5,6) zeugen vom Bewußtsein der geistigen Armut. Die Trauer ist der Ausdruck der Demut, sie ist ihre Stimme. Das Fehlen der Trauer, das Fehlen des geistigen Lebens, die Sättigung und das Genießen offenbaren den Hochmut des Herzens.

Sei in Furcht, durch den leeren und trügerischen Genuß das ewige Verderben zu erben, gemäß der Warnung Gottes an jene, die sich jetzt freiwillig sättigen, entgegen Seinem Willen (s. Lk 6,25)!

Die eitle Ruhmsucht und ihre Kinder, das heißt die unechten geistigen Genüsse, die in der Seele wirken ohne jede Metanie, erzeugen ein Trugbild von Demut, und dieses setzt sich in der Seele an die Stelle der wahren Demut. Jenes Trugbild von Wahrheit, das sich in deren Namen im Tempel der Seele niedergesetzt hat, versperrt der Wahrheit selbst alle Eingänge in diesen geistigen Tempel.

Wehe dir, meine Seele, du von Gott erbauter Tempel der Wahrheit! Indem du das Trugbild der Wahrheit in dich aufnimmst, indem du die Lüge anbetest anstelle der Wahrheit, wirst du zur Götzenanbeterin!

Im Götzentempel ist das Götzenbild aufgestellt worden: die Pseudo-Demut. Die Pseudo-Demut ist die schlimmste Art des Hochmuts. Wenn der Mensch schon so große Schwierigkeiten hat, den Hochmut aus seinem Innern zu vertreiben, wenn er ihn als Hochmut erkennt, wie wird er ihn dann vertreiben, wenn ihm dieser als Demut erscheint?

In jenem Götzentempel steht der schlimme *Greuel der Verwüstung* (s. Mt 24,15 / Dan 9,27)! In jenem Götzentempel wird der Weihrauch des Götzenkults dargebracht. Dort werden Hymnen gesungen, die den Hades erfreuen. Dort kosten die Gedanken und Gefühle das verbotene Götzenopferfleisch (s. Apg 15,29) und trinken Wein, der vermischt ist mit todbringendem Gift. Dort wohnen Götzen, unreine Dämonen, und deshalb halten sich nicht nur die göttliche Gnade und die geistigen Gnadengaben fern von jenem Ort, sondern auch jede echte Tugend, jede Spur eines evangelischen Gebots würde man dort vergebens suchen.

Die Pseudo-Demut macht den Menschen so blind, dass er nicht nur glaubt und bei seinen Reden vor anderen verhüllt andeutet, er sei demütig, sondern dies auch offen und laut verkündet.⁵

Gewaltig verspottet uns die Lüge, wenn wir sie, von ihr getäuscht, für Wahrheit nehmen.

Die seliggepriesene Demut ist unsichtbar, so wie auch ihr Geber, Gott, unsichtbar ist. Sie ist umhüllt mit Schweigen, Einfachheit, Aufrichtigkeit, Natürlichkeit, Freiheit.

Die falsche Demut aber geht stets einher mit Verstellung und äußerlichem Gehabe, womit sie sich selbst anpreist. Die falsche Demut liebt theatralisches Gebaren. Mit dessen Hilfe täuscht sie andere und sich selbst.

Die Demut Christi

Die Demut Christi ist bekleidet mit einem nahtlosen Rock (s. Joh 19,23), mit dem einfachsten Gewand. In diesem Gewand ist sie nicht zu erkennen und wird nicht bemerkt von den Menschen.

Die Demut ist ein heiliger Schatz des Herzens, eine unbenennbare Eigenschaft des Her-

⁵ Wie es der Verfasser des Buches *Nachfolge Christi* tut (Buch 3, Kap. 2).

zens, ⁶ eine göttliche Gewohnheit, die unmerklich in der Seele entsteht durch das Halten der Gebote des Evangeliums.⁷

Die Tugend der demütigen Gesinnung wirkt in derselben Weise wie die Leidenschaft der Geldgier. Je mehr vergänglicher Schätze der Geldgierige sammelt, desto mehr wird er beherrscht von der Unersättlichkeit. Je reicher er wird, desto ärmer fühlt er sich. Dasselbe geschieht dem demütigen Menschen: je reicher er wird an Tugenden und göttlichen Gnadengaben, desto ärmer im Geist, desto nichtswürdiger fühlt er sich. Das ist natürlich. Der Mensch, der das höchste himmlische Gut nicht gekostet hat, betrachtet seine eigenen guten Dinge, die verunreinigt sind durch die Sünde, als kostbar. Doch jener Mensch, der das Gut des Heiligen Geistes, das göttliche Gut gekostet hat, erkennt die Wertlosigkeit seiner eigenen guten Dinge, die vermischt sind mit dem Bösen.

Für den Bettler ist der Beutel mit den Kupfermünzen, die er mit großer Mühe über viele Jahre hinweg zusammengebettelt hat, von großem Wert. Doch wenn ein Reicher kommt und ihm einen märchenhaften Schatz von Goldmünzen schenkt, wirft er den Beutel mit den Kupfermünzen als überflüssiges Gewicht verächtlich weg.

Nachdem der gerechte und vielgeprüfte Hiob mit seiner sprichwörtlichen Geduld die vielen schweren Prüfungen ertragen hatte, wurde er gewürdigt, Gott zu schauen. Da sagte er in einem wunderschönen Gebet zu Ihm: *"Zuvor kannte ich Dich nur vom Hörensagen, doch jetzt hat mein Auge Dich geschaut"* (Hiob 42,5). Und welches war die Frucht der Gottesschau in der Seele des Gerechten? Die Demut: *"Deshalb verachte ich mich selbst und zerfließe; ich betrachte mich als Staub und Asche."* (Hiob 42,6).

Wie man die wahre Demut erlangt

Willst du die Demut erlangen? Halte die Gebote des Evangeliums. So wird sich die heilige Demut, die Demut unseres Herrn Jesus Christus in deinem Herzen niederlassen und einwerden mit ihm.

Anfang der Demut ist die Empfindung der eigenen geistigen Armut. Ihre Mitte ist der Friede Christi. Ihr Ende und ihre Vollendung ist die Liebe zu Christus.

Die Demut wird nie zornig, sie sucht nie den Beifall der Menschen, nie ergibt sie sich der Trübsal und nichts kann sie erschrecken.

Wahrhaftig, wie könnte sich jener, der sich selbst von vornherein jeder Betrübnis würdig erachtet, der Trübsal ergeben? Wie könnte jener, der sich selbst von vornherein verurteilt hat zu Widrigkeiten und in den Widrigkeiten das Mittel seiner Rettung sieht, erschreckt werden durch irgendeine Widrigkeit?

Die Diener Gottes lieben die Worte des guten und einsichtigen Schächers, die er sagte, als er neben dem Herrn am Kreuze hing, und sie wiederholen sie in ihren Betrübnissen: *"Wir empfangen zu Recht den Lohn für das, was wir getan haben.... Gedenke unser, Herr, wenn Du kommst in Deinem Königtum"* (s. Lk 23,41-42). Jeder Betrübnis begegnen sie mit der Gewißheit, dass sie dieselbe verdienen.⁸

Ihrer demütigen Worte und Gefühle wegen kommt der himmlische Friede hinab in ihre Herzen. Dieser Friede reicht seinen Kelch der Tröstung auch dem Kranken, dem Häftling, dem von den Menschen Verfolgten und dem von den Dämonen Verwundeten.

Der Kelch der Tröstung wird durch die Hände der Demut auch demjenigen dargereicht, der ans Kreuz geschlagen ist. Die Welt aber kann ihm nur *Essig vermischt mit Galle* (Mt 27,34) reichen.

Der Demütige ist außerstand zum Gefühl des Grolls und des Hasses. Er hat keine Feinde. Wird ihm von jemandem Unrecht getan, so sieht er den Betreffenden als Werkzeug des gerechten Urteils und der Vorsehung Gottes.

Der Demütige übergibt sich selbst zur Gänze dem Willen Gottes.

⁶ Siehe Hl. Johannes vom Sinai, *Die Leiter*, Stufe 25, Abs. 3.

⁷ Siehe Abba Dorotheos, 2. Unterweisung 33-37. Dt. in: Dorotheus von Gaza, *Die geistliche Lehre*, Fontes Christiani Bd. 37, Herder Freiburg 2000.

⁸ Siehe Abba Dorotheos, 2. Unterweisung 30, ebenda.

Der Demütige lebt nicht unabhängig, nach seinem eigenen Gesetz, sondern zusammen mit Gott und in Abhängigkeit von Gott.

Der Demütige kennt keine Überhebung, deshalb sucht er stets die Hilfe Gottes und betet ohne Unterlaß.

Der fruchtbeladene Zweig neigt sich der Erde zu, niedergebogen vom Gewicht seiner vielen Früchte. Doch der unfruchtbare Zweig ragt steil in die Höhe und vermehrt seine sterilen Triebe.⁹

Die Seele, die reich ist an evangelischen Tugenden, versinkt immer mehr in der Demut. In der Tiefe jenes noetischen Ozeans findet sie kostbare Perlen - die Gnadengaben des Heiligen Geistes.

Hochmut ist das sichere Kennzeichen eines hohlen Menschen, das Merkmal eines Sklaven der Leidenschaften, einer Seele, in welcher die Lehre Christi keinen Zugang fand.

Unterscheidung zwischen Demut und Hochmut

Beurteile die Menschen nicht nach ihrer äußeren Erscheinung. Ziehe daraus keine voreiligen Schlüsse über ihren Hochmut oder ihre Demut. *"Urteilt nicht nach dem Augenschein"*, sagt der Herr, *"sondern nach rechten Kriterien"* (Joh 7,24), und: *"An ihren Früchten werdet ihr sie erkennen"* (Mt 7,16), das heißt an ihrer Lebensführung, an ihren Taten und an den Folgen ihrer Taten.

"Ich kenne deinen Hochmut und die Bosheit deines Herzens", sagte Davids Bruder zu demselben (1 Kön 17,28). Doch Gott gab ein anderes Zeugnis über den Propheten: *"Ich fand David, Meinen Knecht, und salbte ihn mit Meinem heiligen Öl"* (Ps 88,21). *"Gott sieht nicht in derselben Weise wie der Mensch. Der Mensch schaut auf das Gesicht, doch Gott schaut auf das Herz"* (1 Kön 16,7).

Die oberflächlichen Richter halten oftmals einen Heuchler und Nichtswürdigen, der bestrebt ist, den Menschen zu gefallen, für demütig. Doch in Wirklichkeit ist er nichts anderes als ein Abgrund von Ruhmsucht. Umgekehrt erscheint ihnen einer, der weder Lob noch Anerkennung erstrebt seitens der Menschen und deshalb nicht sklavisch kriecht vor ihnen, als hochmütig. Ein solcher aber ist ein wahrer Diener Gottes. Da er die göttliche Herrlichkeit erfahren hat, die nur den Demütigen offenbart wird, nimmt er den Gestank des menschlichen Ruhms wahr und flieht weit weg von ihm.

"Was ist Glaube?" wurde ein großer Diener Gottes gefragt. Und er antwortete: "Glaube ist, sein Leben in demütiger Gesinnung zu führen und Erbarmen zu üben."¹⁰

Die Demut setzt ihre Hoffnung auf Gott. Sie setzt sie nicht auf sich selbst, nicht auf die Menschen. Deshalb ist ihr Verhalten einfach, aufrichtig, beständig, würdevoll. Ein solches Verhalten bezeichnen die Menschen dieser Welt, die geistig blind sind, als Hochmut.

Die Demut mißt den irdischen Gütern keinerlei Wert bei. Groß ist in ihren Augen Gott, groß ist Sein Evangelium. Auf diese schaut sie unentwegt. Ihre Aufmerksamkeit, ihr Blick wird nicht angezogen vom Vergänglichen und Nichtigen. Diese ihre heilige Gleichgültigkeit gegenüber dem Vergänglichen und Nichtigen bezeichnen die Arbeiter des Vergänglichen und des Nichtigen als Hochmut.

Es gibt eine heilige Kniebeugung, die aus Demut erfolgt, aus Achtung für den Nächsten, aus Achtung für das Bild Gottes im Menschen, aus Achtung für den Bruder Christi. Und es gibt eine seelentötende Kniebeugung, eine Ehrerbietung mit Hintergedanken, aus Berechnung, um den Menschen zu gefallen, eine Kniebeugung, die in Wirklichkeit von Menschenhaß zeugt und Gott verhaßt ist. Dies ist die Anbetung, die der Satan vom Gottmenschen verlangte im Tausch gegen alle Reiche der Welt und ihre Pracht (s. Mt 4,8-9).

Wieviele gibt es auch heute, die ihr Knie beugen, um irdische Güter und Ehren zu erlangen! Und sie werden sogar für ihre Demut gelobt von den Menschen, die ihre Kniebeugung annehmen!

⁹ Siehe Hl. Johannes vom Sinai, Stufe 15,44.

¹⁰ Abba Pimen, Spruch 69.

Beobachte mit Sorgfalt diejenigen, die vor dir das Knie beugen. Tun sie es wirklich aus Achtung vor dem Menschen? Tun sie es aus Liebe und Demut? Oder geschieht ihre Kniebeugung etwa einerseits zur Befriedigung ihres eigenen Hochmuts und andererseits zur Erreichung ihres eigenen zeitweiligen Vorteils?

Mächtiger der Erde! Beobachte mit Sorgfalt und überdenke mit Einsicht: Vor dir kriechen die Ruhmsucht, die Lüge, die Heuchelei! Diejenigen, die ihr Knie beugen vor dir, wenn sie ihr Ziel erreichen, werden dich verhöhnen und bei der ersten Gelegenheit verraten. Erzeige deine Großzügigkeit niemals einem Ruhmsüchtigen. Denn so tief, wie sich der Ruhmsüchtige niederbeugt vor denen, die höher stehen als er, so dreist und unmenschlich ist er gegenüber denen, die niedriger stehen als er. Wie wirst du den Ruhmsüchtigen erkennen? An seiner besonderen Fähigkeit zur und Hingabe an die Schmeichelei, an der eigennützigen Dienstbeflissenheit, der Lügenhaftigkeit und allgemein an der Korruptheit und Kriecherei.

Pilatus mißverstand das Schweigen Christi, das er dem Hochmut zuschrieb. *"Zu mir sprichst Du nicht?"*, sagt er zu Ihm. *"Weißt Du nicht, dass ich Macht habe, Dich zu kreuzigen, und Macht, Dich freizulassen?"* (Joh 19,10). Der Herr gab ihm zu verstehen, dass Er schwieg aus Gehorsam gegenüber dem Willen Gottes, dessen Werkzeug Pilatus war, obwohl er meinte, aus seinem eigenen freien Willen zu handeln (s. Joh 19,11). Seines Hochmuts wegen war der Machthaber unfähig zu begreifen, dass vor ihm die Demut Selbst stand, der fleischgewordene Gott.

Die Seele, die in großer Höhe fliegt, die Seele, die auf die himmlischen Dinge hofft und die dem Untergang geweihten Güter der Welt verachtet, die Seele, welcher die billige Unterwürfigkeit und Kriecherei der Menschen fremd ist, diese Seele nennst du zu Unrecht hochmütig, weil sie die Forderungen deiner Leidenschaften nicht befriedigt. Ehre, um der Wahrheit willen, den gesegneten, den gottgefälligen Hochmut Mordechais! (s. Esther 4,1ff). Was du als Hochmut betrachtetest, ist nichts anderes als die heilige Demut.

Die Demut ist eine evangelische Lehre und eine evangelische Tugend. Sie ist das verborgene Gewand und die verborgene Kraft Christi. Gewandet in die Demut kam Gott zu den Menschen. Und wer von den Menschen die Demut anzieht, wird Gott gleich.¹¹

"Wer Mir nachfolgen will," sagt die Allheilige Demut, *"verleugne sich selbst, nehme sein Kreuz auf sich und folge Mir"* (Mt 16,24). Anders ist es nicht möglich, Jünger und Nachfolger Dessen zu werden, *Der Sich Selbst niedrig machte und gehorsam wurde bis in den Tod, und zwar den Tod am Kreuz* (Phil 2,8). Dessen, *Der Sich nieder setzte zur Rechten Gottes* (s. Mk 16,19). Dessen, *Der der neue Adam* ist (s. 1 Kor 15,45), der Begründer des heiligen Geschlechts der Auserwählten. Zu den Auserwählten werden all jene gezählt, die an Christus glauben. Doch der Glaube an Ihn setzt die heilige Demut voraus und wird beglaubigt durch die heilige Liebe. Amen.



¹¹ Siehe Abba Isaak der Syrer, Rede 20,1. Griech. *Ἰσαὰκ τοῦ Σύρου, Λόγοι Ἀσκητικοί*, EPE Philokalia, Bde. 8A'-Γ' Franz. Übers. Saint Isaac le Syrien, *Discours ascétiques, selon la version grecque*, Monastère Orthodoxe St Antoine le Grand, St-Laurent-en-Royans (Frankreich) 2006.