

# Die Orthodoxe Einstellung zu Schlaf und Traum - Teil 1

26. November 2014

Maximov, George, deacon

In diesem Artikel analysiert Diakon George Maximov die Einstellung zu Schlaf und Traum in der Heiligen Schrift und in den Werken der heiligen Väter.



In der Heiligen Schrift wird der Schlafzustand erwähnt als etwas, was dem Menschen natürlich sei. Die erste Erwähnung findet sich in der Erzählung über die Zeit vor dem Sündenfall: bevor der Herr Eva aus Adams Rippe erschuf, hatte er „einen tiefen Schlaf auf ihn fallen lassen“ (s. Gen 2,21).

Über den guten Schlaf steht folgendes geschrieben: „Nun gibt es seit Urzeiten her eine köstliche Wohltat, die bei Tag und Nacht durch den gnädigen Spender allen, denen er will, zuteil wird, der Schlaf, und von diesem sandte er ein gut Teil dem König“ (3 Makk 5,11). Die Schlafqualität wird vom Leben des Menschen beeinflusst: „Der Schlaf des Arbeiters ist süß, mag er wenig oder viel essen; aber der Überfluss des

Reichen lässt ihn nicht schlafen“ (Koh 5,11); und an anderer Stelle steht: „Gesunden Schlaf hat einer, der den Magen nicht überlädt“ (Sir 31, 20).

Es gibt Hinweise darauf, dass Gott den menschlichen Schlaf so wie auch sein Fehlen gezielt einsetzt. So war „Schlaf von den Herrn“ auf Saul und all seine Gefährten gefallen, damit David aus der Umzingelung entschlüpfen konnte (1 Sam 26,12). Und umgekehrt – um König Artaxerxes die Wohltat des gerechten Mordokai einfallen zu lassen, ließ der Herr ihn nicht einschlafen (Est 6,1).

Was Träume betrifft, so steht über sie geschrieben: „Träume kommen durch viel Geschäftigkeit“ (Koh 5,2) und „bei vielen Träumen und Worten sind auch viele Eitelkeiten“ (Koh 5,6). Das bezieht sich auf normale, alltägliche Träume.

Doch gibt es in der Schrift auch Hinweise darauf, dass Gott manchmal seinen Willen oder eine Warnung vor zukünftigen Ereignissen an den Menschen auf diese oder jene Weise im Schlaf bzw. durch einen Traum verkündet.

So sprach der Herr zu Abraham, während dieser schlief (s. Gen 15,12), und zum heidnischen König Abimelech (s. Gen 20,3–6). Auch Patriarch Jakob hatte eine Vision im Schlaf (s. Gen 28,12). Mittels eines Traums brache Gott Laban zur Vernunft (s. Gen 31,24). Als Patriarch Josef jung war, erlebte er einen Wahrtraum (s. Gen 37,6–9), in Ägypten deutete er auch die Wahrträume des Obersten der Schenken und des Obersten der Bäcker (s. Gen 40) und später auch des Pharaos (s. Gen 41,15–32). Um Gideons willen wurde einem Krieger aus dem Heer Midians ein Wahrtraum gesandt (s. Ri 7,13). „Zu Gibeon erschien Jahwe dem Salomo in einem Träume“ (1 Kön 3,5). Prophet Daniel deutete einen Wahrtraum von Nebukadnezar (s. Dan 2) und hatte auch selbst im Traum „prophetische Visionen“ (Dan 7,1).



Diese Fälle liefern Beispiele sowohl dafür, wie der Herr im Traum direkt zu den Menschen spricht, als auch dafür, wie der Mensch eine Offenbarung durch eine Vision

erhält, die in der Regel einer Deutung bedarf. Solche Träume von Gott sahen sowohl Gerechte als auch Sünder und sogar Heiden, sowohl Könige und Propheten als auch einfache Menschen. Diese Träume könnten sogar weniger als Ausnahmen denn als Regel betrachtet werden: *„Im Traume, im Nachtgesicht, wenn tiefer Schlaf die Menschen befällt (...) dann öffnet er das Ohr der Menschen und besiegelt die Unterweisung, die er ihnen gibt, um den Menschen von seinem Tun abzuwenden, und auf dass er Übermut vor dem Manne verberge; dass er seine Seele zurückhalte von der Grube, und sein Leben vom Rennen ins Geschoß“* (Hiob 33,15–18).

Am bedeutendsten war dies für den prophetischen Dienst: *„Wenn ein Prophet unter euch ist, dem will ich, Jahwe, in einem Gesicht mich kundtun, in einem Traume will ich mit ihm reden“* (Num 12,6). Während ein einfacher Mensch Wahrträume hat, die in der Regel nur sein Schicksal betreffen, erhält der Prophet Offenbarungen über das Schicksal des ganzen Volkes und sogar der ganzen Menschheit.

Auch im Neuen Testament sehen wir, dass der Herr Menschen durch Träume unterweist. Zweimal erschien Josef im Traum ein Engel, der ihm den Willen Gottes verkündete. Im Traum wurden die Drei Könige vor der Rückkehr an Herodes gewarnt. Schließlich hatte auch die Ehefrau des Pilatus einen Alptraum, während ihr Mann Jesus Christus richtete. Dieser Traum wurde ihr als Zeichen der Gerechtigkeit Jesu gesandt. Sie sagte zu Pilatus: *„Habe du nichts zu schaffen mit jenem Gerechten; denn viel habe ich heute im Traum gelitten um seinetwillen“* (Mt 27,19).

Prophet Joel sagt vorher: *„Und danach wird es geschehen, dass ich meinen Geist ausgießen werde über alles Fleisch; und eure Söhne und eure Töchter werden weissagen, eure Greise werden Träume haben, eure Jünglinge werden Gesichte sehen“* (Joel 3,1). In seiner Predigt am Pfingsttag bezeugte Apostel Petrus, dass diese Prophezeiung sich in der neutestamentlichen Kirche erfüllte, welche die apostolische Frohe Botschaft an alle Völker richtete: *„Männer von Judäa, und ihr alle, die ihr zu Jerusalem wohnt!.. Dies ist es, was durch den Propheten Joel gesagt ist: ‚Und es wird geschehen in den letzten Tagen, spricht Gott, dass ich von meinem Geiste ausgießen werde auf alles Fleisch (...) und eure Jünglinge werden Gesichte sehen, und eure Ältesten werden Träume haben‘* (Apg 2,14 u. 2, 16-17).

Doch bedeutet das keineswegs, dass jeder menschliche Traum ein Wahrtraum wäre. In der Schrift werden häufig trügerische Träume erwähnt und berichtet, wie verderblich es ist, ihnen zu vertrauen und sie als Offenbarungen anzusehen: *„Die Wahrsager haben Lüge geschaut; und sie reden Träume des Truges, trösten mit Dunst“* (Sach 10,2). *„Die Propheten des Truges ihres Herzens, welche gedenken, meinen Namen bei meinem Volke in Vergessenheit zu bringen durch ihre Träume, die sie einer dem anderen erzählen“* (Jer 23,26-27). *„Siehe, ich will an die, spricht Jahwe, welche Lügenträume weissagen und sie erzählen und mein Volk irreführen mit ihrer Prahlerei; da ich sie doch nicht gesandt und sie nicht entboten habe, und sie diesem Volke gar nichts nützen, spricht Jahwe“* (Jer 23,32). *„Lasst euch von euren Propheten, die in eurer Mitte sind, und von euren Wahrsagern nicht täuschen; und höret nicht auf eure Träume, die ihr euch träumen lasset“* (Jer 29,8).

In den Werken der heiligen Kirchenväter wird dem Schlafzustand und dem Traumphänomen noch mehr Aufmerksamkeit gewidmet.

## **Der Schlafzustand**

### **Die Bedeutung des Schlafes**

Der selige Augustinus beschreibt den Schlafzustand wie folgt: *„Das, was den Schlaf hervorbringt, entsteht aus dem Leib und wirkt im Leibe. Der Schlaf macht die leiblichen*

Sinne sinnlos und beschirmt sie gewissermaßen. Was die Seele betrifft, gibt sie sich dieser Veränderung gerne hin, denn diese Veränderung, die die leiblichen Kräfte nach der Arbeit wiederherstellt, geschieht nach dem Naturgesetz (...) der Schlaf als leibliche Veränderung könnte der Seele die Fähigkeit, den Leib zu benutzen, wegnehmen, aber nicht ihr eigenes Leben“[1].

Der selige Theodoret von Kyrrhos weist auf die vorsehende Bedeutung des Schlafs als Erholung für die Leibe von arbeitenden Menschen hin: „Die Vorsehung Gottes (...) gab (...) den süßen und langen Schlaf, der den ermüdeten Leib erholen und ihn für die Arbeit des nächsten Tages noch stärker machen kann. Deshalb schaue nicht nur die Mühe an, sondern mache dich auch auf den Trost nach der Arbeit aufmerksam und preise den All-Herrscher für alles“[2].

Der heilige Erleuchter Gregor von Nyssa betrachtet den Schlafzustand als natürliches Ereignis, bedingt durch die Veränderlichkeit, die ein gewisses Attribut des irdischen Lebens sei: „Der Schlaf lockerte das, was im Wachzustand gespannt gewesen war; danach brachte der Wachzustand das, was gelockert war, in Spannung. Keiner dieser Zustände dauert zusammen mit dem anderen pausenlos an, sondern die beiden wechseln sich gegenseitig ab, und so, durch diese Abwechslungen, erneuert sich das Wesen (...). Rechtzeitiges und mäßiges Verbleiben in beiden Zuständen gibt dem Wesen die Selbsterhaltungskraft (...). Die rechtzeitige Erholung ist für die leibliche Beschaffenheit notwendig, damit das Essen sich über den ganzen Leib durch die dafür bestimmten Wege verteilt, wobei dieser Übergang durch keine Spannung verhindert wird“[3].

Die heiligen Väter machten darauf aufmerksam, dass der fleischgewordene Herr Jesus Christus auch geschlafen hatte. Nach dem seligen Theodoret von Kyrrhos „sprechen Hunger, Durst und dazu auch noch Schlaf dafür, dass der Leib des Herrn ein menschlicher Leib war.“[4] Der heilige Erleuchter Gregor der Theologe erklärt, dass der Herr „manchmal auch schläft, um auch den Schlaf zu segnen, manchmal strengt ER sich in Arbeit an, um die Arbeit zu heiligen, manchmal weint ER auch, um auch die Tränen löblich zu machen.“[5]

Auch der heilige Johannes Klimakos geht auf den Schlafzustand, dem normale Menschen anheimfallen, ein und weist darauf hin, dass er den Menschen aus verschiedenen Gründen befallen mag: „Der Schlaf ist eine gewisse Eigenschaft der Natur, ein Bild des Todes, Stillstand der Sinne. Der Schlaf an sich ist immer derselbe; doch hat er, so wie auch die Lust, vielerlei Gründe: er kommt durch die menschliche Natur, durch Essen, durch Dämonen zustande, oder auch eventuell durch übermäßiges und langes Fasten, wenn das erschöpfte Fleisch sich durch Schlafen stärken will.“[6]

### ***Schlaf als Metapher***

Die Heiligen Väter benutzten den Schlaf häufig als Metapher für etwas Flüchtiges, Instabiles und Unwirkliches. Sehr viele von ihnen verglichen das jetzige Leben mit einem Schlaf. Als Beispiel könnte ein Zitat des hl. Mönches Ephraim Syrer angeführt werden: „So wie der Schlaf die Seele mit Illusionen und Träumen verführt, so eben verführt die Welt durch ihre Vergnügen und Güter. Betrügerisch ist manchmal der Nachtschlaf; es bereichert dich mit von dir gefundenen Schätzen, macht dich zum Herrscher, vergibt dir höchste Ämter, bekleidet dich mit pompösen Gewänden, erfüllt dich mit Stolz und Arroganz und zeigt dir Menschen kommen und dich verehren. Doch dann ist die Nacht vorbei, der Traum ist fort – du bist wieder wach und alle Illusionen, die du im Schlaf hattest, waren nur Lug und Trug. Ebenso betrügt dich auch die Welt

durch ihre Güter und Schätze – sie gehen als Nachtraum vorbei und werden zu nichts. Der Leib schläft im Tode ein, die Seele aber wird wach, erinnert sich an ihre Träume in dieser Welt, schämt sich für sie und errödet.“[7]

Bemerkenswert ist auch eine weitere Metapher, weniger verbreitet, aber nicht weniger lebendig. Der selige Augustinus verglich seine Bekehrung zum Glauben mit einem Erwachen: „So lag die Last der Welt, wie auf einem Schlafenden, sanft auf mir, und die Gedanken, welche ich sinnend auf dich richtete, glichen den Anstrengungen derer, die aufstehen wollen, aber von der Tiefe, des Schlafes überwältigt wieder zurücksinken. Und wie es keinen Menschen gibt, der immer schlafen will, und nach aller gesundem Urteil das Wachen besser ist, dessen ungeachtet es aber der Mensch oft verschiebt, den Schlaf abzuschütteln, wenn er in seinen Gliedern eine große Schwere empfindet, und um so lieber den Schlaf genießt, den er abschütteln möchte, da die Stunde des Aufstehens herangekommen ist – so war ich gewiss, es sei besser, mich deiner Liebe hinzugeben als meiner Lust nachzugeben; aber jene gefiel mir und überwand mich, diese gelüstete mich und band mich. Nichts hatte ich dir zu erwidern, mein Gott, wenn du zu mir sprachst: Wache auf, der du schläfst, und stehe auf von den Toten, so wird Christus dich erleuchten“[8]

Diese Metapher spiegelt die Einstellung, dass Träume nicht vertrauenswürdig sind und man sich nicht nach ihnen richten sollte. Auch der Schlaf wird als etwas angesehen, was man nicht übermäßig genießen sollte.

### ***Die asketische Einstellung zum Schlafen***

Barsanuphius der Große beschreibt die Gefahren durch Schlafen wie folgt: „Es gibt zwei Arten von Schlaf: manchmal wird der Leib durch Völlerei belastet, manchmal vermag der Mensch seinen Dienst auch aus Kraftlosigkeit nicht zu erfüllen und wird vom Schlaf übermannt; nach der Völlerei folgt ja der Kampf gegen die Unzucht, denn [der Feind] beschwert den Leib durch Schlaf, um ihn zu schänden.“[9]

Der hl. Mönch Johannes Cassianus nennt zweierlei Arten von Schäden, die der Mönch durch Schlaf erleiden kann: „Der Teufel, der die Reinheit hasst (...), bemüht sich, uns während der Ruhe zu schänden und in Verzweiflung zu versetzen, insbesondere nachdem wir vor Gott gebeichtet haben (...), und manchmal gelingt es ihm auch, denjenigen, den er die ganze Nacht hindurch nicht versehren konnte, während einer kurzen Stunde des Schlafs doch noch zu versehren. Zweitens (...) kann auch der reine Schlaf ohne gefährliche Träume einen Mönch, der früh aufstehen soll, lähmen; er erzeugt eine faule Laschheit in der Seele, schwächt die Munterkeit für den ganzen Tag ab, trocknet das Herz aus und stumpft den Scharfblick des Verstands ab; all das macht uns für den ganzen Tag anfälliger für die Afterreden des Feindes.“[10]

Der heilige Johannes Klimakos schreibt darüber, wie Dämonen den Schlaf als Mittel des Kampfes gegen den Asketen benutzen: „Wenn die Brüder sich auf den Klang der Trompete oder einer Glocke versammeln, gesellen sich die spirituellen Feinde unsichtbar dazu. Nachdem wir aufgestanden sind, treten sie ans Bett heran und bringen uns dazu, uns wieder hinzulegen, indem sie uns ins Ohr flüstern: „Warte, bis die Anfangshymnen zu Ende sind, dann gehst du in die Kirche.“ Andere, die im Gebet sind, versetzen sie in Schlaf[11]; „ein ungeübter Mönch ist beim Gespräch munter; wenn aber die Stunde des Gebets kommt, dann sind seine Augen mit Schlaf beschwert. Ein müßiggängerischer Mönch ist in Weitschweifigkeit geübt; wenn aber die Zeit der Lektüre kommt, kann er vor Schläfrigkeit nicht gucken.“[12]

Über den Schaden der Vielschläferei sagt der heilige Vater folgendes: „Das wachsame

Auge reinigt der Verstand, langes Schlafen verbittert aber die Seele. Ein munterer Mönch ist Feind der Unzucht, während ein schläfriger sein eigener Feind ist. Wachen ist Erlöschen der leiblichen Erregung und Befreiung von Träumen (...). Übermäßiges Schlafen ist die Ursache der Vergessenheit; Wachsamkeit aber bereinigt das Gedächtnis. Langes Schlafen ist der ungerechte Lebensgefährte, der den Faulen die Hälfte des Lebens oder noch mehr entführt.“[13]

Der hl. Mönch [Paisios \(Welitschkowski\)](#) schreibt, dass Schlafen die Faulheit, die Schwermut, die Verzweiflung „und viele andere Leidenschaften“ auslöst. „Schlafen ist ein großes Desaster; so wie die Finsternis die Sonne bedeckt, so bedeckt langes Schlafen die kontemplative Kraft des Verstandes. Wie mit einem Vorhang bedeckt er den Verstand mit Vergessen, so dass dieser dadurch gefühllos gegenüber all dem Guten und Spirituellen, so wie auch vergesslich wird (...). So wie Dämonen den Verstand mit Finsternis betrüben und so wie man mit Wasser das Feuer löscht, so überwältigen sie den Menschen durch den Schlummer und den Schlaf, um die Möglichkeit zu haben, der Seele alle guten Taten abzunehmen und sie in Leidenschaften zu versetzen.“[14]

Unter Berücksichtigung dieser durch das übermäßige Schlafen entstehenden Gefahren ist es kein Wunder, dass die heiligen Väter dem Kampf dagegen viel Aufmerksamkeit widmeten. Dieser Kampf gehörte zu einer der ersten asketischen Taten eines Novizen. Der hl. Mönch Johannes Klimakos schreibt: „So wie zuviel zu trinken eine Gewöhnungssache ist, ist es eben auch zuviel zu schlafen. Deshalb eben sollen wir, insbesondere am Anfang unserer Askese ([Podwig](#)), uns im Kampf gegen das Schlafen üben, denn es ist schwer, diese Gewohnheit zu heilen.“[15] Der heilige Paisios sagt dazu: „so wie viel essen und viel trinken zur Gewohnheit werden (...) eben so auch schlafen: wird jemand schwach und kämpft nicht gegen den Schlaf, sondern will schlafen, bis er ausgeschlafen wird, dann verlangt auch die Natur viel Schlaf (...). Wenn aber jemand sich angewöhnt, wenig zu schlafen, dann bittet auch die Natur weniger darum (...). Die besten Hilfsmittel gegen den Schlaf sind folgende vier Tugenden: Enthaltbarkeit, Nüchternheit, Jesusgebet und Gedenken des Todes – diese Tugenden werden als wachsender und nüchterer Wächter bezeichnet (...). Setze dich nie ohne Buch oder Handarbeit hin – nicht weil die Handarbeit nötig ist, sondern um dem Schlaf einen Widerstand entgegenzusetzen (...). Das Ausmaß des Schlafes am Tag ist folgendes: für Neueinsteiger sieben Stunden, für die Mittelstufe vier, für die Vollkommenen zwei Stunden und die Vigil.“[16]

Die heiligen Väter gaben auch konkrete Ratschläge, wie der Asket sich täglich auf das Schlafen vorbereiten soll, um währenddessen keinen Schaden zu erleiden. Der heilige Antonios der Große empfiehlt: „Wenn du dich auf dein Lager hinlegst, erinnere dich mit Dankbarkeit an die Wohltaten und die Vorsehung Gottes. Dann (...) würde der Schlaf deines Leibes zur Nüchternheit der Seele, das Schließen deiner Augen zur wahren Vision Gottes, und dein Schweigen, vom Wohlgefühl erfüllt, würde mit deinem ganzen Herzen und deiner ganzen Kraft Gott von allem und jedem die Ehre erweisen.“[17]

Auch der heilige Mönch Nilus von Sora empfiehlt, bei der Schlafvorbereitung auch auf die Körperlage zu achten: „Vor allem sollte man während des Schlafens auf sich aufpassen, fromm bleiben, seine Gedanken in sich sammeln und seine Körperteile sittlich platzieren, denn dieser kurzfristige Schlaf ist ein Bild des ewigen Schlafes, also des Todes, und unser Liegen auf dem Bett muss uns an unsere Lage im Sarg erinnern. Und bei alledem muss man Gott immer vor Augen haben. (...) Derjenige, der sich so verhält, ist immer im Gebet.“[18]

Wie soll der Mönch gegen die unnötige Schläfrigkeit ankämpfen? Der heilige Mönch Barsanuphius gibt dazu folgenden Ratschlag: „Nach jedem Lied [des Kanons] spreche je drei Psalmen und mache eine Proskynese, dann wird der Schlaf dich nicht

beherrschen, und dein Unvermögen wird verschwinden. So solltest du es jede Nacht tun.“[\[19\]](#)

Diese asketischen Vorschriften beziehen sich nicht nur auf Mönche, sondern sind im Allgemeinen auch für Laien vom Nutzen. Das folgt erstens daraus, dass manche der obigen Prinzipien der Einstellung zum Schlafen sich in der Morgen- und Abendgebetsregel widerspiegeln, die jeder Orthodoxe liest.

So bittet der Gläubige im ersten Abendgebet vor dem Schlaf (dessen Autor der heilige Mönch Makarios der Große ist): „Gewähre mir, Herr, einen friedlichen Schlaf in dieser Nacht“, und im vierten Gebet (auch von diesem Heiligen) sagt er: „O Herr, geruhe, mich aus den Fallstricken des Bösen zu erretten (...) und lass mich jetzt ungerichtet einschlafen ohne leere Träume; bewahre die Gedanken Deines Knechts vor jeder Verwirrung und halte fern von mir alles Wirken des Teufels (...), dass ich nicht in den Tod entschlafe. Sende mir den Engel des Friedens (...), dass er mich von meinen Feinden erlöse; und dass ich, vom Lager aufgestanden, Dir Dankgebete darbringen kann“. Im Gebet des heiligen Mönches Johannes von Damaskus erinnert sich der Betende an den Tod: „Menschenliebender Gebieter! Soll mir dieses Nachtlager etwa zum Grab werden (...)? Siehe, das Grab steht vor mir; siehe, der Tod steht mir bevor“. Nach dem Wachwerden dankt der Christ im sechsten Morgengebet (dessen Autor der heilige Mönch Basilius der Große ist) Gott, der „uns Schlaf zur Linderung unserer Schwachheit und Entspannung von den Mühen des vielfach geplagten Fleisches gab (...)“.

Über die Wichtigkeit der asketischen Einstellung zum Schlafen schrieben auch einige Heilige direkt. So schreibt der heilige Erleuchter Ambrosius von Mailand demjenigen, der seine Sünden büßen möchte, vor, „weniger als die Natur verlangt zu schlafen, das Schlafen mit Seufzern zu unterbrechen und es mit Beten abzuwechseln“[\[20\]](#). Auch der heilige Johannes von Kronstadt merkt an: „Wer lange schläft, dem werden die spirituellen Interessen fremd, das Beten fällt ihm schwer und es geschieht nur noch äußerlich und nicht von Herzen, während die fleischlichen Interessen in den Vordergrund treten (...). Zu viel Schlafen ist schädlich, es lähmt sowohl die Seele als auch den Leib.“[\[21\]](#)

Jedoch sollte man im Kampf gegen zu viel Schlaf auch vernünftig und mäßig vorgehen, da der Verfall in das andere Extrem, nämlich der übermäßige Verzicht auf Schlaf, auch großen Schaden anrichtet, und zwar nicht nur dem Leib, sondern der Seele des Mönches. Davor warnt der heilige Mönch Johannes Cassianus in seiner Darlegung über die Erfahrungen der Asketen der Sketischen Wüste: „Durch die listige Wirkung des Teufels hat sich der Schlaf vor meinen Augen so weit entfernt, dass ich, nachdem ich viele Nächte ohne Schlaf verbracht hatte, den Herrn anflehte, dass ich kurz einschlafen könnte. Und die Gefahr durch die Maßlosigkeit im Fasten und Wachen, in der ich mich befand, war viel größer als diese durch Völlerei und viel Schlaf. Sowohl der übermäßige Wunsch nach fleischlichem Vergnügen als auch Abneigung gegen Essen und Schlaf werden von unserem Feind erregt; dabei ist unmäßige Enthaltbarkeit schädlicher als Übersättigung, denn es ist möglich, mithilfe der Reue von der Letzteren zum richtigen Urteil überzugehen, von der Ersteren aber nicht.“[\[22\]](#)

Über diese Mäßigkeit in der Askese schreibt auch der heilige Erleuchter Ignatios (Brjantschaninow): „Man sollte sich bei Essen und Schlaf begnügen, immer maßvoll und den Kräften und der Gesundheit entsprechend, damit Essen und Schlaf dem Leib angemessene Stärkung einbringen und dabei weder anstößige Bewegungen, die aus Üppigkeit entstehen, noch Erschöpfung zu erzeugen, die vom Mangel herrührt.“[\[23\]](#)

*(Abschluss folgt.)*

[1][Augustinus von Hippo: Von der Unsterblichkeit der Seele] *Августин Иппонийский*, блаженный. О бессмертии души. 14.

[2]*Феодорит Кирский*, блаженный. Десять глав о промысле. 7.

[3][Gregor von Nyssa, hl. Erleuchter. Über die Erschaffung des Menschen] *Григорий Нисский*, святитель. Об устройении человека. 13.

[4]*Феодорит Кирский*, блаженный. Сокращенное изложение Божественных догматов. 12.

[5]*Григорий Богослов*, святитель. Слово 37.

[6][Johannes Klimakos, hl. Erleuchter. Die Leiter] *Иоанн Лествичник*, преподобный. Лествица. 19. 1–2.

[7]*Ефрем Сирин*, преподобный. Слово на Еккл. 1: 14.

[8]Augustinus von Hippo, seliger. Die Bekenntnisse. 12.

[9][Barsanuphius der Große und Johannes der Prophet, hll. Mönche] *Варсануфий Великий и Иоанн Пророк*, преподобные. Руководство к духовной жизни. 500.

[10]*Иоанн Кассиан*, преподобный. О постановлениях киновитян. 2. 13.

[11][Johannes Klimakos, hl. Mönch. Die Leiter] *Иоанн Лествичник*, преподобный. Лествица. 19. 3

[12]Ebenda. 20.12–13.

[13]Ebenda . 20. 3–5, 9, 11

[14]*Паусий Величковский*, преподобный. Крины сельные. 30.

[15]*Иоанн Лествичник*, преподобный. Лествица. 19. 2.

[16]*Паусий Величковский*, преподобный. Крины сельные. 30.

[17]*Антоний Великий*, преподобный. Наставления о доброй нравственности и святой жизни. 170.

[18]*Нил Сорский*, преподобный. О спасении души.

[19]*Варсануфий Великий и Иоанн Пророк*, преподобные. Руководство к духовной жизни. 245.

[20][Ambrosius von Mailand: Abhandlung über die Buße] *Амвросий Медиоланский*, святитель. О покаянии две книги. II. 11.

[21]*Иоанн Кронштадтский*, праведный. Живой колос. III.

[22]*Иоанн Кассиан*, преподобный. Десять собеседований отцов. 2. 17.

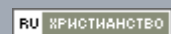
[23]*Игнатий (Брянчанинов)*, святитель. Беседа старца с учеником. 2.

Портал [Богослов.Ru](http://bogoslov.ru)

АНО "ЦИТ МДА".

Смотрите канал портала на [YouTube!](#)

 SpyLOG

 RU ХРИСТИАНСТВО

Все права защищены 2007-2013. Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77-46659 от 22.09.2011

При копировании материалов с сайта ссылка обязательна в формате:

*Источник: <a href="http://bogoslov.ru/">Портал Богослов.Ru</a>.*

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций.

Редакция открыта к сотрудничеству и готова обсудить предложения.