



Mönchspriester im S'chima Parfeni

## **Unterweisungen und Denksprüche**

aus den Aufzeichnungen für geistlich Gesinnte

Geistliches Urteil ist mehr als alle Tugenden, die Seele wird dadurch in den Stand gesetzt, wider die Leidenschaften und chaotischen Impulse zu streiten.

\*\*\*

Geistliches Urteil nimmt den höchsten Stellenwert ein; Geduld ist nötiger, Schweigen ist besser, Wortschwall ist schlimmer als alles.

\*\*\*

Der Verlust der Gnade ist schlimmer zu werten als alle anderen Verluste. Es gibt keinen ärmeren Zustand als den eines Menschen, der die Gnade verloren hat. Nur sehr wenige haben sie durch gläubigen Gehorsam wiedergewonnen. Es bedarf fortgesetzter Wachsamkeit, um sie zu bewahren. Sie wird zwar allein aus der Gnade Gottes gewährt, aber auf ihre Bewahrung müssen wir alle unsere Sorgfalt richten.

\*\*\*

Der Feind kämpft unermüdlich gegen uns. Zuerst ficht er uns mit unseren Leidenschaften und Lüsten an, wo er aber mit der Linken nichts ausrichten kann, bekämpft er uns mit der Rechten, d.h. er wirft Netze in den Alltagsgeschäften aus, die uns zu Fall bringen sollen.

\*\*\*

Je mehr du dich Gott nahst, desto stärker greift der Feind nach dir. Damm, sobald du dich anschickst für den Herrn zu arbeiten, bereite deine Seele zur Abwehr der Anfechtung.

\*\*\*

Der Feind sät sein Unkraut in unseren guten Samen.

\*\*\*

Nie sollst du zu schnell einem Impuls folgen, auch wenn er gut dünkt; es gilt ihn eine Zeitlang zu prüfen.

\*\*\*

Um in Leiden und Anfechtungen Geduld zu erwerben, lerne vertrauen, daß alles vom Willen Gottes abhängt, was auch immer geschehen mag.

\*\*\*

Extrem gefährlich ist es, wenn wir im Blick auf unser Heil den eigenen Gedanken und Erwägungen folgen. Unser Verstand ist das begrenzte Auge des Fleisches, das nur die äußeren und materiellen Dinge wahrnehmen und begreifen kann; die höheren Wege müssen wir durch unseren geistlichen Vater und Lehrer Gott selbst anheimstellen und in allem seinem Urteil folgen.

\*\*\*

Unsere Wünsche und Absichten ändern sich beständig und zerstreuen sich wie Staub. Darum sollen wir unablässig unseren Willen ausschalten und uns ganz und gar dem Willen unseres Seelenführers ergeben.

\*\*\*

Hüte dich vor dem Urteil über deinen Nächsten! Damit du nicht in die Versuchung der Zunge verfallst, solltest du nicht zu sehr auf fremde Handlungen achten.

\*\*\*

Liebe für die Armen und Besitzlosigkeit sind große Schätze, durch die die Seele zugerüstet wird.

\*\*\*

Unschlagbarer Nutzen fließt aus der Einsamkeit, freilich gehört dazu unabdingbar auch das Gebet.

\*\*\*

Einsamkeit und Gebet übertreffen alles Gute.

\*\*\*

Wes Sinn nach dem Gebet steht, hat keine Muße, dem Irdischen nachzuhängen; selbst Gespräche sind ihm eine Last, das Achten auf die Leute und vieles andere ziehen von Gott ab.

\*\*\*

Die Fähigkeit zu wahrhaftem Gebet ist überaus schwierig zu erlangen. Wie oft kommt die Seele dabei an die Pforten des Todes. Wer aber diese Kunst zu erwerben gewürdigt wurde, in dem wächst das Gebet und ist nicht mehr aus dem Herzen zu reißen.

\*\*\*

Die Liebe zu Gott kann man allein durch fortwährendes Gebet in der Seele entzünden.

\*\*\*

Äußere Einsamkeit bedarf der inneren. Nur völlige Distanz von den Menschen nach Körper und Denken kann der Seele Frieden verschaffen.

\*\*\*

Der Feind überschwemmt eine jede Seele, die sich nach dem Heil ausstreckt, mit Schwermut und Trauer.

\*\*\*

Die Furcht Gottes läßt das Fleisch mehr als Fasten und aller Glaubensgehorsam ermatten. Wer sie erwarb, für den gibt es auf der Erde weder Trauer noch Freude.

\*\*\*

Ohne Gottes Beistand kann der Mensch trotz all seiner Bemühungen weder sein äußeres Leben ordnen noch den Zustand seiner Seele. Ohne Gott ist der Weg zum Laster nicht weit.

\*\*\*

Unser menschlicher Wille ist dazu da, das Gute allein zu Wünschen und Mittel zu seiner Verwirklichung zu suchen, der Täter für alles Gute ist allein Gott, das Böse aber kommt von uns.

\*\*\*

Recht zu leben, recht zu wirken und recht zu denken ist nicht etwa ein Opfer, das wir Gott schulden, sondern unsere menschliche Pflicht vor Ihm.

\*\*\*

Um sich vor Verwirrung zu schützen und den Geist des Gebetes zu erlangen, solltest du von Unterhaltung und Besuchen Abstand nehmen, immer stärker die Einsamkeit vorziehen und ab und an über den Tode nachsinnen.

\*\*\*

Der Tod ist für die, die Gott lieben, erwünscht, schrecklich aber für alle, die sich darauf nicht vorbereitet haben.

\*\*\*

Körperlicher Reinheit soll gedankliche Reinheit zum Begleiter haben.

\*\*\*

Körperliche und gedankliche Lauterkeit läßt sich nur durch das fortgesetzte Gebet und das Trachten unseres Sinnes nach Gott erwerben; wenn der Heilige Geist kommt, verbrennt er alle Leidenschaften und rottet sie aus.

\*\*\*

Zorn, Ehrsucht oder Hochmut sowie Verurteilung des Nächsten vertreiben die Gnade des Heiligen Geistes aus unserem Herzen.

\*\*\*

Die unter den Menschen so begehrte Ehrung muß der Seele verhaßt sein, die das Heil will und um ihre Schwäche weiß.

\*\*\*

Völlerei in der Nahrung fügt der Seele größeren Schaden zu als dem Körper. Und übermäßiger Schlaf folgt aus übermäßiger Nahrungsaufnahme.

\*\*\*

Die geringste leidenschaftliche Vorliebe nicht nur für einen Menschen, sondern auch für eine Sache führt den Zorn Gottes herauf und schafft Vergänglichkeit.

\*\*\*

Um vollkommene Lauterkeit zu erreichen, dulde keine Bindungen, auch geistlicher Art nicht, weder zu einem Menschen noch zu einer Sache; liebe einen jeden mit der vollkommenen Liebe wie dich selbst, aber ohne Leidenschaft, d.h. begehre nicht den geliebten Menschen zu sehen oder um dich

zu haben, noch träume von ihm in deinem Denken.

\*\*\*

Schweigen ist eine große Tugend, ein Vielredner läßt sich auf der Erde nicht korrigieren.

\*\*\*

Wortschwall vertreibt die Gnade und verdirbt die Wärme der Seele.

\*\*\*

Uneigennützigkeit und Gebet sind für das Heil unumgänglich. Das Gebet erwächst aus der Uneigennützigkeit und diese fördert das Gebet.

\*\*\*

Wer selbst das Maß der Vollkommenheit noch nicht erreicht hat, andere aber zu lehren beginnt, verliert was er hat.

\*\*\*

Gebrauche alle Mittel, um den Frieden der Seele zu erlangen. Es wird dir nicht gelingen außer durch Gebet und Einsamkeit.

\*\*\*

In Disharmonien mit dem Nächsten fallen wir deswegen, weil wir nach dem Wort des Herrn nicht Abstand Schaffen von uns selbst!

\*\*\*

Ein begnadeter Mensch kann nicht umhin in Frieden zu sein noch - aus welchem Grund auch immer ärgerlich auf seinen Nächsten.

\*\*\*

Bleibe im Frieden und in der Gelassenheit, wenn der deines Nächsten dich trifft, laß dich weder von Worten beeindrucken, noch durch Drohungen verwirren, denn sie haben auf unsere Zukunft nicht den geringsten Einfluß. Geschehen wird nur, was Gott bestimmt.

\*\*\*

Man muß sich zum Gebet und zu allem Guten zwingen.

\*\*\*

Vollkommene Armut um Christi willen ist ein großer Schatz für die Seele; sie wird freilich für den Menschen nur dank eines festen und unerschütterlichen Vertrauens zu der Führung Gottes faßbar. Wenn du dieses Vertrauen ohne Zweifel hegst, wird der Herr dich nicht Hungers sterben oder andere Not über dich kommen lassen; aber wenn du auch nur ein wenig in Zweifel gerätst, Zuflucht zu menschlicher Hilfe suchst oder dein Vertrauen auf dich selbst setzt, dann wird Gottes Führung von dir weichen. Petrus konnte, obwohl noch in diesem Leibe, auf den Wellen gehen, solange er nicht zweifelte.

\*\*\*

Wo menschliche Hilfe ist, zieht sich Gottes Hilfe zurück. Einem Eremiten dienten die Engel, als aber Menschen zu ihm kamen und ihm helfen wollten, entfernten sie sich von ihm.

\*\*\*

Gottes Fürsorge für uns kennt keine Grenze. Seine Fügung führt uns unsichtbar. Ohne den Willen Gottes geschieht nichts, allem ist Tag und Stunde bestimmt. Setze dein ganzes Vertrauen auf Gott, und Er wird für dich die rechten Entscheidungen treffen. Wenn du für dich selbst sorgst, wird Er dir zwar helfen, aber Seine allesbewirkende Fügung tritt zurück.

\*\*\*

Um den Heiligen Geist in sich aufzunehmen, bedarf es eines geschwächten Fleisches. Gib dem Fleisch, was ihm zukommt, und nimm den Geist auf

\*\*\*

In einem Betten Leib nimmt der heilige Geist nicht Wohnung, auch wenn einer noch so tugendsam ist. Um ein Tempel Gottes zu werden, müssen Seele und Leib rein und heilig bleiben.

\*\*\*

In einfältigen Herzen ruht der Heilige Geist, Die innere Schlichtheit muß sich auf unser Äußeres auswirken, auf die Reden, auf die äußere Erscheinung. Stell dich nicht fromm, sprich nicht gekünstelt mit leiser Stimme, sonst entstellst du selbst bei guter Absicht deine äußere Erscheinung, und die Gnade weicht von dir.

\*\*\*

Jede gesegnete Seele ist einfältig, gerecht, barmherzig, freundlich, nicht anmaßend, meidet die Bosheit, verzichtet auf Größe und Verachtung, ist keusch und gottesfürchtig.

\*\*\*

Arglosigkeit und Schlichtheit führen uns die Gnade und das Erbarmen Gottes stärker als alle Tugenden zu.

\*\*\*

Wer schlecht über seinen Nächsten denkt, von dem zieht sich Gott zurück. Wer betet und seinen Nächsten gegenüber Arges im Sinne hegt, erhält statt der Gemeinschaft der Engel die der Dämonen. Und sein Gebet wandelt sich in Sünde.

\*\*\*

Klügele nicht über das Heil und suche dazu keine eigenen Wege noch setze dein Vertrauen auf besondere Glaubenstaten; wie es auch kommen mag, der Herr wird dir Kraft schenken. Doch unaufhörlich und ohne Nachsicht solltest du dich zu allem Guten nötigen.

\*\*\*

Das Böse greift nach uns wie eine Epidemie. Wenn du häufig Verkehr hast mit einem Heiden, Verleumder, weltlich Gesinnten wirst du unmerklich in die gleichen Laster verfallen. Und umgekehrt: Habe häufig Gemeinschaft mit einem geistlichen Mann, mit einem Beter, so werden dessen Tugenden auf dich überfließen.

\*\*\*

Ein unreiner und triebhafter Mensch infiziert auch mit seinen Leidenschaften seine Sachen; rühre sie nicht an noch gebrauche sie.

\*\*\*

Du solltest anderen nicht von deinem gläubigen Tun erzählen noch von deiner Gebetsregel. Selbst wenn das nicht aus Eigenruhm geschieht, wird dir die Gabe genommen, die du der Öffentlichkeit preisgibst. Armut und Uneigennützigkeit sind der wahre Besitz eines Mönchs. Wer ein wahrhaftiger Mönch sein will, muß sich in äußerster Uneigennützigkeit üben, als wolle er selbst auf das Notwendige verzichten.

\*\*\*

Der Mönch muß in allem für sich selbst sorgen und sich von seiner Hände Arbeit nähren.

\*\*\*

Ein Mönch muß allein leben, denn der andere bei ihm ist der Herr.

\*\*\*

Für einen wahrhaften Mönch existiert niemand und nichts auf der Erde. Seine Freude und sein Vergnügen ist das unaufhörliche Gebet. Er liebt alle Menschen, aber er langweilt sich bei ihnen, weil sie ihn von Gott wegführen.

\*\*\*

Für einen Mönch ist der zuverlässigste Weg zum Heil die Einsamkeit und in ihr das fortwährende Gebet. Ohne Beten kann es keine Einsamkeit geben; ohne Einsamkeit wird man die Kunst des Betens nicht erwerben; ohne Gebet wirst du dich nie mit Gott vereinen können; wo dies aber nicht geschieht, ist deine Rettung zweifelhaft.

\*\*\*

Das wahre Gebet ist jenes, das, in der Seele eingewurzelt, vom Geist vollführt wird. Geistiger und körperlicher Gehorsam in hohem Maße sind dafür erforderlich.

\*\*\*

Der Schmuck eines Mönchs besteht in seiner Zelle, d.h. darin, daß er sich dort ständig aufhält. Niemand kehrt in seine Klausur so zurück, wie er sie verlassen hat.

\*\*\*

Schmach, Geißelung und Züchtigung ist für einen Menschen auf dem Mönchswege Gottes Gabe und Gnade von oben. Heilige werden durch Leiden vollendet.

\*\*\*

Überall, wo Gott ist, ist es gut. Ohne Ihn bleiben selbst das Paradies und das Totenreich öde, denn wie im Himmel gibt es auch auf der Erde Paradies und Totenreich, nur unsichtbar. - Hier auf der Erde ist beides unsichtbar, dort aber alles sichtbar: sowohl Gott wie das Paradies als auch das Totenreich.

\*\*\*

Ein Mönch ist der sich wenig um seine Rettung kümmert, schmäht Gott. Es wäre ihm besser, im Leibe seiner Mutter geblieben zu sein, als sich nicht um seine

\*\*\*

"Hier ist für euch, Kinder Gottes, das Evangelium Zeit und zur Unzeit, zumal in der Trauer, wird der Herr trösten. Wer Gott liebt, dem wer zum Guten gereichen. Wie gut ist es, zu sein, wie sinnlos und öde ohne Ihn, dann alles Böse über uns hereinbrechen."

\*\*\*

"Dieses Buch, das heilige Evangelium, schenke ich meinem geistlichen Kinde zur Übung im Gehorsam. .. Laß dir dieses Gebot von mir Unwürdigem gefallen; schicke dich an, innerhalb von zwei Wochen alle vier Evangelisten zu lesen. Dieses Buch ist die Mutter aller Bücher, es enthält das Gebet über alle Gebete und ist der Steuermann zum Himmelreich. Es macht die Menschen auf der Erde verständig und befähigt sie der Gottesschau im Herzen noch im Fleische, aber im kommenden Äon ehrt es uns mit der köstlichen Schau der heiligen Dreifaltigkeit von Angesicht zu Angesicht "

\*\*\*

"Hier ist nun, mein geistliches Kind, das Evangelium für dich. Gedenke meiner im Gebet und erinnere dich meiner Liebe zu dir; vor allem aber bete durch ein ehrenhaftes Leben und in Einfalt Geduld tut besonders not, die Jungfräulichkeit bewahre, am Schweigen halte fest: Denn bei einem

gesprächigen Mönch und einem Vielredner bleibt die Rettung zweifelhaft; Schweigen führt zusammen, Reden zerstreut. Bete kräftig, ohne dich zu schonen. Schmähungen, Schläge und Ohrfeigen sind für einen Mönch eine Gabe Gottes und eine Gnade von oben."

\*\*\*

"Der Segen Gottes ruhe auf dir, mein geistliches Kind, wie der Schutz der Gottesmutter, unserer zuverlässigen Hoffnung, und der Beistand der Wundertäter in den Höhlen. Dies ist dir gebotene Regel: Wenn du vom Schlafe aufstehst, lies den Akathistos für den Erlöser; wenn du dich zum Schlafe niederlegst - den der Gottesmutter und fünf Kathismen am Tage, das ganze Evangelium in zwei Wochen; die verordneten Lesungen überlaß der Kirche. Gib dich nicht anderer Lektüre hin. Zwischen den Horen aber sprich das Lesusgebet und füge den Freudenspruch für die Gottesmutter hinzu. Bedenke, daß die Rettung des Menschen durch sich selbst vergeblich ist, die Kraft dazu werden wir von Gott bekommen. Er schlägt unsere Feinde aus dem Feld. Bete auch für mich und gedenke meiner Liebe. Dich aber befehle ich der Gnade des allerheiligsten Geistes an. Amen. Mönchspriester im S'chima Parfeni."

Quelle: [http://www.stimme-der-orthodoxie.de/deutsch/spiri/stim\\_95\\_4spd.htm](http://www.stimme-der-orthodoxie.de/deutsch/spiri/stim_95_4spd.htm)