



Das Gebet

[Orthodoxe Gottesdienst](#)

[Wichtigste Gottesdienst der Kirche](#)

[Feiertage die orthodoxen Christen](#)

[Persönliche Gebetsregel](#)

[Was darf im Haus eines orthodoxen Christen
überhaupt nicht fehlen?](#)

[Lebensgeschichten der Heiligen](#)

[Seraphim von Sarov](#)

[Woher kommt das Fasten und was ist sein
Zweck?](#)

[DAS GEBET DES HERRN](#)

[GEGRÜSSET SEIST DU, MARIA, VOLL
DER GNADE](#)

[GLAUBENSBEKENNTNIS](#)

[Mit wenigen Worten den gesamten
orthodoxen Glauben zusammenzufassen](#)

[zurück](#)

[Das Gebetsleben der Kirche](#)

Das Gebet



Das Gebet ist der Inhalt des Lebens und das ganze Leben aller heiligen Engel im Himmel und aller Heiligen, aller Gerechten und aller Christen überhaupt auf der Erde. Es ist das Herz aller Tugenden, vor allem des Glaubens. Ohne Gebete gibt es keine wahre Liebe für Gott wie auch keine wahre Liebe für die Menschen. Ohne Gebete gibt es keine wahre Gotteserkenntnis und kein Verständnis der heiligen Geheimnisse des orthodoxen Glaubens. Ohne Gebete gibt es auch keine wahre Erkenntnis der Welt, in der wir leben, oder der Menschen, mit denen wir kommunizieren.

Deshalb ist das ganze Leben der Kirche ein ununterbrochenes Gebet und ein ununterbrochener Gottesdienst. Alle Wahrheiten des Glaubens, die wir bisher erörtert haben, offenbaren sich nur vor einer betenden Vernunft und vor einem reinen Herzen.

Wer ohne Gebet an das Geheimnis Gottes, das Geheimnis dieser göttlichen Welt und das Geheimnis des Lebens herantritt, wird nichts verstehen können. Denn nur das Gebet öffnet die Augen der Vernunft und nur durch das Gebet erhält man von Gott das Licht der Gotteserkenntnis. Deshalb sendet uns der heilige Apostel Paulus diese Botschaft: "Betet ohne Unterlass."

Orthodoxe Gottesdienst

Der Gottesdienst ist das heilige Evangelium und die mündliche orthodoxe Überlieferung - nachgesungen in wunderbaren und lebensschöpfenden Liedern. Den ganzen Jahreskreis hat die Kirche geweiht und mit Gottesdiensten und Feiertagen erfüllt. Indem wir die Feiertage und die Heiligen feiern, erleben wir im Gebet und in der Tat ihre Gnade und ihre heiligen Tugenden. Der Glaube und das Leben nach Gott werden am besten durch den Gottesdienst gelernt. Die Heilige Schrift wird am tiefsten verstanden, wenn man sich ihr mit Gebet und im Rahmen des Gottesdienstes anschließt.

Wichtigste Gottesdienst der Kirche

Der wichtigste Gottesdienst ist die Göttliche (Heilige) Liturgie oder die Heilige Eucharistie. Sie ist das Herz und der Höhepunkt aller Gottesdienste und aller heiligen Sakramente der Kirche. Aus ihr entspringt alles, und zu ihr kehrt alles zurück. Denn sie typisiert den Heilsplan der göttlichen Erlösung und beschenkt uns mit dem Herrn selbst, durch die heilige Kommunion Seines Leibes und Seines Blutes.

Die Göttliche Liturgie wird an jedem Sonntag als dem Tag der Auferstehung Christi, an allen Feiertagen Christi, der aller-heiligsten Gottesmutter und der Heiligen gefeiert, und man kann sie auch jeden Tag zelebrieren (und sie wird auch so vollzogen, insbesondere in den Klöstern). Die Liturgie, die wir im Laufe des ganzen Jahres halten, hat der heilige Johannes Chrysostomos geschrieben. Es gibt auch die Göttliche Liturgie des heiligen Basilius des Großen (sie wird zehnmal im Jahr gefeiert) und die Göttliche Liturgie der vorgeweihten Gaben (sie wird nur im Laufe des großen Osterfastens zelebriert). An der Göttlichen Liturgie sollen alle anwesenden Christen teilnehmen und singen.

Feiertage die orthodoxen Christen

Die orthodoxen Christen feiern die Feiertage, die den wahren Ereignissen aus der Geschichte der Erlösung gewidmet sind. Sie feiern die wunderbaren Ereignisse, die sich auf die Persönlichkeit und das Leben des Herrn Christi beziehen, sie gedenken der Erzengel und Engel, der allerheiligsten Gottesmutter und aller Heiligen, die mit ihren Taten und mit ihrem Leben den Gott verherrlicht haben. Daher gibt es die Feiertage des Herrn, der allerheiligsten Gottesmutter und der Heiligen.

Persönliche Gebetsregel

Neben gemeinsamen Gottesdiensten und Feiertagen, an denen alle orthodoxen Gläubigen teilnehmen, gibt es auch die persönliche Gebetsregel eines jeden ein/einen Gläubigen. Diese Gebetsregel besteht aus Morgengebeten, die jeder Christ nach dem Aufstehen lesen soll, und aus Abendgebeten, die vor dem Schlafengehen gelesen werden. So fängt der Tag eines Christen mit einem Gebet an, und der Tag endet mit einem Gebet.

So opfert er sich und sein ganzes Leben Gott. Diese Gebete befinden sich im "Orthodoxen Gebetsbuch". Darin befindet sich auch die Gebetsregel, die jeder Christ vor und nach der heiligen Kommunion vorlesen soll, wie auch andere Gebete und die Akathiste, die besonders eifrige Christen im Laufe des Tages lesen. In christenfrommen Familien wurde diese Hausgebetsregel gemeinsam gelesen, und sie sollte auch heute gemeinsam gelesen werden, indem daran die Eltern und die Kinder teilnehmen. Auf diese Art und Weise verwandelt sich das Heim des Christen in einer "Hauskirche".

Was darf im Haus eines orthodoxen Christen überhaupt nicht fehlen?

Das orthodoxe Haus ist undenkbar ohne die Öllampe, die pflichtgemäß am Vorabend des Sonntags und eines jeden Feiertags brennen muss. Undenkbar ist das christliche Heim auch ohne die heiligen Ikonen. Ein Haus ohne Ikonen ist blind, ohne Fenster zum Himmel. Jedes Heim soll mindestens drei Ikonen haben: die Ikone von Christus dem Erlöser, die Ikone der allerheiligsten Gottesmutter und die Ikone des eigenen Hauspatronsfest.

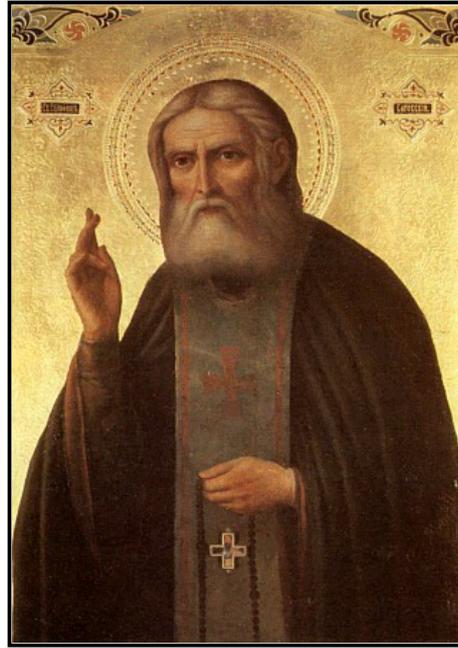
Was darf ebenfalls überhaupt nicht in einem wahrlich orthodoxen Haus fehlen? Das Haus ist undenkbar ohne das allerheiligste Buch - die Heilige Schrift - und ohne das "Orthodoxe Gebetsbuch". Die Heilige Schrift ist die einzig wahre Grundlage aller christlichen Familien, weil sie das Wort Gottes ist und das Brot des Lebens. Deshalb soll man sie tagtäglich lesen und aus ihr den göttlichen Willen und die heiligen Tugenden lernen, die die Seelen und die Häuser mit dem Glauben, mit der Hoffnung und mit der gegenseitigen Liebe erfüllen.

Lebensgeschichten der Heiligen

Nach den Worten des Gottweisen Vaters Justin, des Schriftstellers und Übersetzers der "Lebensgeschichten der Heiligen" ins Serbische, sind die "Lebensgeschichten der Heiligen" nichts anderes als das Leben des Herrn Christi, das sich in jedem Heiligen wiederholt hat, im kleineren oder im größeren Ausmaß und in der einen oder in der anderen Form. Das ist das Leben des Herrn Christi, das durch die Heiligen fortgesetzt worden ist.

Die Biographien der Heiligen sind die Fortsetzung der Heiligen Schrift und der Apostelgeschichte. In ihnen befindet sich dasselbe Evangelium, dasselbe Leben, dieselbe Wahrheit, dieselbe Liebe, dieselbe "Kraft des Höchsten", derselbe Gott und derselbe Herr Jesus. In ihnen werden an konkreten Beispielen sichere Wege der Erlösung und der Verklärung gezeigt sowie alle Arten, auf die die menschliche Natur verschiedene Begierden und Sünden bewältigt. Deshalb sollen die orthodoxen Christen insbesondere diese Lebensgeschichten studieren und sich bemühen, an ihnen ein Beispiel für sich selbst zu nehmen.

Seraphim von Sarov



"In der Morgenrote der Bekehrung Russlands hat Feodosij das Ideal des Mönches nach russischer Auffassung verwirklicht. Sergej erscheint als vollkommene Verkörperung der Gute und als Vorbild für das Leben des russischen Volkes. Seraphim jedoch erscheint als ein unerschöpflicher Quell der Liebe. Wie in einem Brennspeigel fasst er alle Strahlen russischer Frömmigkeit in sich zusammen. Die äußeren Daten seines Lebens sind schnell zu nennen: In Kursk wird er 1759 in einer Kaufmannsfamilie geboren. Der begabte Knabe zeigt schon früh geistliches Streben. Sein Wunsch, Mönch zu werden, wird anders als bei Feodosij von der frommen Mutter voll bejaht: Das kupferne Kreuz, das sie ihm beim Weggang schenkt, trägt er zeitlebens. In Kiev sucht Prochor - so sein Taufname - Rat bei einem Starzen. In das Kloster Sarov zieht ihn die Möglichkeit, als Eremit leben zu können. Handarbeit, Gebet und Fasten sind die Hauptelemente seines neuen mönchischen Lebens. Doch noch vor der Gelübdeablegung erkrankt er schwer, erfährt aber Heilung in einer Marienerscheinung. 1786 legt Prochor die Gelübde ab; er heißt fortan Seraphim. Bald ist er auch Diakon, und sieben Jahre später wird er zum Priester geweiht.

Schon im Jahr darauf beginnt er sein Einsiedlerleben. Im Alter von 45 Jahren wird er von Landstreichern überfallen und schwer verletzt. Wieder ist es die Mutter Gottes, die ihn heilt. Aber er kann nunmehr nur noch gebeugt gehen, wie ihn die Ikonen zeigen.

Als das Kloster einen neuen Abt bekommt, der ihm keineswegs wohl will, beginnen für Seraphim seelische Drangsale. Er muss ins Kloster zurückkehren und lebt nun auch hier ganz eremitisch, bis ihn Maria in einer weiteren Erscheinung auffordert, den Ratsuchenden zur Verfügung zu stehen. Für die Liebe zum Gott, die Demut und die Heldentaten bekommt Seraphim der geistigen Gaben des Scharfblicks und Wundertätigung.

Das Wort der Mahnung, wie seine ganze Leben gründete er, unveränderlich auf das Gotteswort, und der Heiligenschriften der Väter, und auf der Beispielen aus ihre Leben, dabei besonders verehrt der heiligen Verfechter und der Eiferer das orthodoxe Glauben. Viele Kirchenspalter hat er überzeugt, die Irrtümer zu lassen und sich an die Kirche anzuschließen. Er unterstützte, und leitete der Schwestern Diveevskij Kloster.

Kurz vor seinem Tod, am Fest Verkündigung 1832, erscheint ihm die heilige Jungfrau abermals, wieder begleitet von Johannes dem Täufer und Johannes dem Theologen (wie Johannes der Evangelist in den Kirchen des Ostens genannt wird). 1m Januar 1833 stirbt er betend vor der Marienikone "Freude aller Freuden".

Die Kirche singt am Fest des heiligen Seraphim (2. Januar).

„Es gibt zwei Arten von Furcht: Wenn du das Böse nicht tun willst, furchte den Herr und tu es nicht. Wenn du Gutes tun willst, furchte den Herr und tu es!“ Das geistliche Bild Seraphims bliebe unvollständig, wenn wir nicht in ihm auch den Berater, Führer, Helfer und geistlichen Vater der von ihm gegründeten Schwestergemeinschaft von Diveevo sahen. Er leitete sie mit Festigkeit und Liebe und mit maßvoller Weisheit. „Im geistlichen Leben darf man nichts tun, was die Kraft übersteigt. Man muss immer den Mittelweg gehen“, was freilich nichts mit Mittelmässigkeit zu tun hat. Denn "der Herr sucht das Herz, das übervoll ist von Liebe zu Gott und den Nächsten. Dies ist der Thron, wo er zu thronen beliebt." Und wenn Seraphim betonte, dass "der Herr in allem gütig ist", so leuchtete diese Gute aus seinen Augen und seinem ganzen Wesen. Wer zu ihm kam, verließ ihn voller Freude. "Finde Frieden in deinem Herzen, und Tausende werden dadurch gerettet!"

AUS GESPRÄCHEN DES EHRW. SERAPHIM

1. DAS ZIEL DES ORTHODOXEN LEBENS

Das Fasten, die Gebete, die Wachsamkeit *und alle die anderen orthodoxen Taten* sind an und für sich sehr gut, aber nicht nur in dessen Geschehen ist das Ziel unseres orthodoxen Lebens. Sie dienen als Mittel für die Erreichung dieses Zieles. Das wirkliche Ziel des orthodoxen Lebens ist die Erwerbung des Heiligen Geistes.

2. ÜBER DIE LIEBE ZU GOTT

Wer sich eine vollkommene Liebe zu Gott erworben hat, der scheint in diesem Leben gar nicht zu existieren. Denn er hält sich für einen Ankömmling auf dieser Erde, steht dem Sichtbaren fremd gegenüber und harrt geduldig des Unsichtbaren. In seiner Liebe zu Gott hat er sich völlig gewandelt und allen anderen Neigungen entsagt...

3. ÜBER DIE HOFFNUNG

Alle die fest auf Gott hoffen, werden zu Ihm emporsteigen und in ewigem Licht erstrahlen. Sorgt ein Mensch nicht allzu sehr um sich aus Liebe zu Gott, weil er weiß, dass Gott für ihn sorgt,

so ist eine solche Hoffnung durchaus berechtigt und weise. Kümmerst sich ein Mensch aber immer nur um seine Dinge und betet nur dann zu Gott, wenn ihn ein unvorhergesehenes Unglück getroffen hat und er es aus eigenen Kräften nicht abwenden konnte und dann auf Gottes Hilfe zu hoffen beginnt, - so ist eine solche Hoffnung eitel und nichtig.

Denn die wahre Hoffnung sucht die alleinige Herrschaft Gottes und weiß, alles Irdische, was für das zeitweilige Leben vonnöten ist, wird sich ganz gewiss einstellen. Ohne eine solche Hoffnung kann in das Herz kein Frieden einziehen. Diese Hoffnung besänftigt das Herz und erfüllt es mit Freude. Über diese Hoffnung hat der hochheilige Mund des Erlösers gesagt: "Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken" (Mt 11, 28), d. h. hoffe auf mich, und du wirst in Mühsal und Angst getröstet werden.

4. ÜBER DEN VERZICHT AUF DIE WELT

Um völligen Gleichmut zu erlangen, muss man viele geistliche Betrachtungen anstellen und oft beten. Wie aber kann man Gott anschauen, sich Seine Gesetze zueigen machen und mit ganzer Seele in inbrünstigem Gebet zu Ihm emporsteigen, wenn doch rings um einen in der Welt unaufhörlich die Leidenschaften brodeln? Die Welt liegt im Argen. Entsaugt man nicht der Welt, kann auch die Seele Gott nicht aufrichtig lieben...

5. ÜBER DIE INNERE EINKEHR

Der Mensch darf nicht nur allein seinem Herzen glauben. Er muss seine seelischen Empfindungen und sein Leben selbst an den Göttlichen Gesetzen und an dem tätigen Wirken der Verfechter der Frömmigkeit ermessen... Die heiligen Väter lehren, dass ein jeder Mensch zwei Engel hat: der eine ist gut und der andere -schlecht. Der gute Engel ist still und sanft. Tritt er in des Menschen Herz ein, so spricht er mit ihm über die Wahrheit, Reinheit, Ehrlichkeit, und Ruhe kurzum von wohlgefälligen Dingen und Tugenden. Füllst du das in deinem Herzen, so ist gewiss der Wahrheitsengel in dir. Der böse Geist aber ist jähzornig grausam und unbesonnen. Du musst ihn an seinen Taten erkennen. Merke dir, mein Lieber, was sagt Isaak der Syrer, habe bei allem deinem Tun auch stets die Kümmernisse und Versuchungen vor Augen, denen du ausgesetzt sein wirst, höre auf die Regungen deiner Seele und denke daran, was am Ende sein wird... Halte fortwährend innere Einkehr und sieh, welche Leidenschaften von dir gewichen sind, weil deine Seele endlich gesundet...

6. ÜBER DEN SEELISCHEN FRIEDEN

Der Weg in den Himmel führt über Trübsal und Leiden. Die Heilige Schrift besagt: "wir sind in Feuer und Wasser geraten, aber Du hast uns herausgeführt und uns erquickt" (Ps. 66, 12). Wer Gott gefällig sein will, muss vieles erdulden... Der Mensch muss sich in sich selbst versenken und aufrichtig in seinem Herzen sein. Ist der Mensch friedlich gestimmt, dann vermag er auch andere mit seinem geläuterten Verstand zu erleuchten. Vor allem muss er diese Worte des Herrn wiederholen: "du Heuchler, zieh zuerst den Balken aus deinem Auge, danach sieh zu, wie du den Splitter aus deines Bruders Auge ziehest" (Mt. 7,

5).

7. ÜBER DAS LICHT CHRISTI

Um in seinem Herzen das Licht Christi zu empfangen und zu spüren, muss man sich möglichst von den sichtbaren Gegenständen ablenken. Hat man seine Seele durch Buße und gute Werke geläutert, muss man in aufrichtigem Glauben an den Gekreuzigten seine Augen schließen, den Geist mitten in das Herz eintauchen und unseren Herrn Jesus Christus unaufhörlich um Seine Gnade anflehen, nur so findet man wahre Wonne und Erleuchtung...

8. ÜBER DIE BUSSE

Wer sich retten will, muss stets ein reumütiges Herz haben: die Opfer, die Gott gefallen, sind ein geängsteter Geist, ein geängstetes, zerschlagenes Herz wirst du, Gott, nicht verachten (Ps. 51, 19). So wird sich der Mensch der tückischen Ränke des Bösen unbeschadet erwehren... Die Reue kommt auf durch die Furcht vor Gott und durch Selbstkonzentration, denn wie sagte doch gleich der hl. Märtyrer Bonifacius: die Furcht vor Gott sei der Vater der Aufmerksamkeit und diese - die Mutter der inneren Ruhe... Tue also Buße, und sie wird dir eine Fürsprecherin sein vor Gott... Was Bestes in deinem Herzen ist, das decke ohne Bedarf nicht auf, denn nur so bleibt es sicher vor den sichtbaren und unsichtbaren Feinden. Es muss also wie ein Schatz tief in deinem Herzen ruhen. Nicht allen darfst du deine Herzensgeheimnisse offenbaren.

Wer diesen Weg beschritten hat, darf nicht auf fremde Gerüchte hören, die den Kopf nur mit müßigen und eitlen Gedanken und Erinnerungen füllen können, sondern er muss sich selbst zugekehrt sein. Die fremden Dinge dürfen ihn nicht kümmern, er soll auch nicht von ihnen sprechen, denn "im Treiben der Menschen bewahre mich vor gewaltsamen Wegen durch das Wort Deiner Lippe" (Ps. 17, 4), sondern bitte den Herrn: "verzeihe mir die verborgenen Sünden, bewahre mich Deinen Knecht vor den Stolzen, dass sie nicht über mich herrschen" (Ps. 19, 13, 14). Um aufmerksam zu bleiben, muss man in sich gehen und darf niemanden unterwegs begrüßen (Lk. 10, 4), d. h. man soll nicht unnütz reden, es sei denn, jemand läuft dir hinterher, um etwas Vernünftiges zu hören...

9. ÜBER DIE REDSELIGKEIT

Allein schon die Redseligkeit von Leuten, deren Sitten sich von den unsrigen unterscheiden, reicht aus, um einen Menschen innerlich zu verstimmen. Aber am bedauerlichsten ist es, dass das Feuer, das unser Herr Jesus Christus auf die Erde gebracht hat, um die menschlichen Herzen zu erwärmen, dadurch erlöschen kann. Um also den inneren Menschen zu bewahren, muss man seine Zunge im Zaum halten...

10. ÜBER KRANKHEITEN

Der Leib ist der Sklave der Seele, diese aber ist die Königin. Daher kommt es durch Gottes Barmherzigkeit oftmals vor, dass der Leib von Krankheiten zermürbt wird: dadurch flauen die Leidenschaften ab, und der Mensch kommt zu sich. Ja, auch ein körperliches Gebrechen ist auf Leidenschaften zurückzuführen.

Tilge also die Sünde, und es wird keine Krankheiten mehr geben, denn sie kommen von der Sünde, wie das der hl. Basilius der Große behauptet: "Woher kommen die Gebrechen? Woher die Körperverletzungen? Gott der Herr hat den Leib, nicht aber die Krankheit, die Seele und nicht die Sünde erschaffen. Was ist nun am notwendigsten und nützlichsten? Die Vereinigung mit Gott und die Zuwendung zu Ihm durch Liebe. Verlieren wir diese Liebe, so fallen wir von Ihm ab, und wenn wir das tun, so werden wir allerlei Leiden und Gebrechen ausgesetzt." Wer eine Krankheit geduldig und dankbar erträgt, so wird ihm das als eine Großtat angerechnet...

12. ÜBER GEDULD UND DEMUT

Wie sich in kaltes und starres Wachs kein Siegel eindrücken lässt, so kann auch die menschliche Seele, ist sie nicht durch Mühsal und Leiden geprüft, nicht das Siegel der Göttlichen Tugend empfangen. Als der Teufel den Herrn verließ, "da traten die Engel zu Ihm und dienten Ihm" (Mt. 4, 11). Wenn also während der Versuchung sich die Engel Gottes von uns entfernen, so nicht weit, bald werden sie wieder zu uns kommen und uns Rührung, Erquickung und Geduld bringen.

13. ÜBER EIN TÄTIGES UND BESCHAULICHES LEBEN

Ein tätiges Leben besteht aus Fasten, Enthaltbarkeit, Wachen, kniendem Beten und anderen Taten - sie sind der schmale Weg, der, nach dem Worte des Herrn, zum ewigen Leben führt (Mt. 7, 14). Beschaulich ist das Leben, wenn man seinen Geist zu Gott dem Herrn erhebt, inbrünstige und weise Gebete verrichtet. Ein jeder, der ein geistvolles Leben durchlaufen möchte, muss mit einem tätigen Leben beginnen. Ein tätiges Leben hilft uns, uns von sündigen Leidenschaften zu befreien und lässt uns zu tätiger Vollkommenheit hingelangen - damit aber wird uns ein Weg zu einem beschaulichen Leben gebahnt. Nur wer sich seiner Leidenschaften entledigt hat, wird ein solches Leben beginnen können, denn wie die Heilige Schrift besagt: "Selig sind, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen" (Mt. 5, 8). Wer ein beschauliches Leben führen will, braucht einen erfahrenen Wegweiser. Findet er diesen nicht, muss er sich von der Heiligen Schrift leiten lassen, denn der Herr selbst hat uns geboten, von der Heiligen Schrift zu lernen: "ihr sucht in der Schrift, denn ihr meint, ihr habt das ewige Leben darin" (Jh. 5, 39). Auch die Schriften der heiligen Väter müssen sorgfältig studiert werden: Man muss sich möglichst an ihre Lehren halten, so wird man nach und nach von einem tätigen zu einem hochvollkommenen Leben hingelangen...

Woher kommt das Fasten und was ist sein Zweck?

Das christliche Fasten hat eine Herkunft vom Herrn Christus. Der Herr selbst hat vierzig Tage gefastet, bevor er begann, seine Glaubenslehre zu predigen, genauso wie vor ihm auch der Prophet Moses und andere Propheten gefastet haben. Auch die Apostel haben gefastet, so wie alle orthodoxen Christen durch

die Jahrhunderte. "Das Fasten hat allen Heiligen im Leben die Richtung zu Gott gezeigt", sagt der heilige Basilius der Große. Das erste göttliche Gebot im Paradies war das Gebet über das Fasten, das heißt über die Enthaltbarkeit. Daher war die erste Sünde des Menschen die Sünde gegen das Fasten. Genauso wie an der Sünde sowohl die Seele als auch der Körper beteiligt sind, ist es notwendig, dass beide an der Tugend und an der Befreiung von der Sünde teilnehmen. Der Zweck des Fastens ist die Reinigung des Körpers, die Stärkung des Willens, die Erhebung der Seele.

Durch das Fasten erinnern sich die Christen an die Leiden Christi für ihre Erlösung. Das wahre Fasten hat zwei Bestandteile, den körperlichen und den geistigen. Das Fasten besteht aus Enthaltbarkeit von Essen mit Fett und von übertriebenem Essen, aber vor allem aus Enthaltbarkeit von schlechten Gedanken, Wünschen und Handlungen. Das Fasten vervielfältigt die Liebe und das Gebet sowie die Bereitschaft zur Ausübung aller evangelischen Tugenden. Die Seele hat zwei Flügel, mit denen sie zum Himmel fliegt: das Fasten und das Gebet. Das Fasten ist die Arznei für alle geistigen und alle körperlichen Krankheiten, und es schützt vor jeder dämonischen Handlung.

Der Heiland selbst hatte gesagt: "Aber diese Art fährt nur aus durch Beten und Fasten". Durch das Fasten werden die Seele und der Körper vorbereitet, ein Tempel des Heiligen Geistes zu werden. Das wahre geistige Leben ist ohne Fasten undenkbar.

Es gibt Fastenzeiten, die mehrere Tage dauern (die große Fastenzeit vor Ostern, das Apostelfasten - die Fastenzeit vor dem Feiertag der heiligen Apostel Peter und Paul -, die Fastenzeit vor dem Entschlafen der allerheiligsten Gottesmutter und steten Jungfrau Maria und das Weihnachtsfasten), sowie Fasten, das einen Tag dauert (an jedem Mittwoch und an jedem Freitag außer in den fastenfreien Wochen, dann am Tag vor Theophanie [am 5. Januar], am Tag der Enthauptung des ehrwürdigen Johannes des Vorläufers [am 29. August] und am Tag der Kreuzerhöhung [am 14. September]).

DAS GEBET DES HERRN

Vater Unser im Himmel, Geheiligt werde dein Name, Dein Reich komme, Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute, Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern, Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

(Dieser Abschluss wird in der Kirche nur vom Priester gesprochen).

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

GEGRÜSSET SEIST DU, MARIA, VOLL DER GNADE

Der Herr ist mit Dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen, und gebenedeit ist die Frucht Deines Leibes, denn Du hast den Heiland unserer Seelen geboren.

GLAUBENSBEKENNTNIS

Ich glaube an einen Gott, den Vater, den allherrschenden Schöpfer des Himmels und der Erde, alles Sichtbaren und alles Unsichtbaren.

Und an einen Herrn Jesus Christus, den eingeborenen Sohn Gottes, der aus dem Vater vor Ewigkeit geboren ist, Licht vom Licht, wahrer Gott von wahrem Gott, geboren, nicht erschaffen, gleichen Wesens mit dem Vater, durch den alles geworden ist.

Der wegen uns Menschen und um unseres Heiles willen vom Himmel herabgestiegen ist und durch den Heiligen Geist aus Maria, der Jungfrau, Fleisch angenommen hat und Mensch geworden ist,

Der auch für uns unter Pontius Pilatus gekreuzigt worden ist, gelitten hat und begraben wurde,

Am dritten Tage aber von den Toten auferstanden ist gemäß der Schrift

Und gen Himmel aufgefahren und sitzt zur Rechten des Vaters.

Von dort er kommen wird in Herrlichkeit, zu richten die Lebendigen und die Toten. Sein Reich wird kein Ende haben.

Und an den Heiligen Geist, den Herrn und Lebensspender, der vom Vater ausgeht, der mit dem Vater und dem Sohne zugleich angebetet und verherrlicht wird und der durch die Propheten geredet hat;

Die eine Heilige allumfassende Apostolische Kirche; Ich bekenne eine Taufe zur Vergebung der Sünden. Ich erwarte die Auferstehung der Toten Und das künftige ewige Leben. Amen.

Mit wenigen Worten den gesamten orthodoxen Glauben zusammenzufassen



Diese Worte sind die folgenden: CHRISTUS IST AUFERSTANDEN! (russisch: HRISTOS VOSKRESE!) sowie der allerfreudigste Gegengruß auf diesen Ostergruß: ER IST WAHRHAFTIG AUFERSTANDEN! (russisch: VAISTINU VOSKRESE!). In diesen Worten befinden sich unser ganzer Glaube und unsere ganze und unzerstörbare Hoffnung.