



Rat des Hl. Ambrosius von Optina

„Lebe ohne Heuchelei, gib anderen gutes Beispiel, denn dann wird es (*dein Leben*) schon richtig werden, sonst aber übel.“

„Leben heißt: Das Vergängliche aufgeben, niemanden zu richten, niemanden zu kränken und allen Freundlichkeit zu erweisen.“

„Leben kann man auch in der Welt, nur nicht als Narr, sondern ruhig und in sich gesammelt.“

„Um im Kloster zu leben, braucht man nicht nur eine Wagenladung, sondern einen ganzen Wagenzug voll **Geduld**“

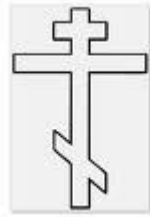
„Wenn dich jemand kränkt, dann lass es niemanden außer den Starez (*den mönchischen Altvater*) wissen, und du wirst ruhig werden. Du sollst alle Menschen grüßen und nicht darauf zu achten, ob man deinen Gruß erwidert oder nicht. Man sollte sich vor allen demütigen und sich schlechter halten als die anderen Menschen. Wenn wir Verfehlungen der anderen nicht begangen haben, kann das daran liegen, dass wir keine Gelegenheit zur Sünde gehabt hatten und dass die Situation und Umstände andere waren. In jedem Menschen gibt es etwas Gutes und Schönes; gewöhnlich sehen wir (*die wir selbst lasterhaft sind*) aber in den Menschen nur das Lasterhafte und nichts Gutes.“

„Um Nonne zu werden, muss man entweder aus „Eisen“ oder aus „Gold“ sein. Aus „Eisen“ zu sein bedeutet: große **Geduld** haben, aus „Gold“ zu sein bedeutet: große **Demut** haben.“

„Ohne **Demut**, kann niemand gerettet werden.“

„Wir sollten auf der Erde leben, so wie sich ein Rad dreht. Dies berührt immer nur einen Punkt der Erde und der übrige Teil des Rades strebt wieder nach oben. Wir aber legen uns auf die Erde und haben Mühe wieder aufzustehen.“

„**Gott sucht mit seinem Erbarmen nur die demütigen Menschen heim.** Seit bereit, denn ihr wisst weder Stunde noch Tag (*eures Todes*).“



Hl. Antonius: „Ich sah die Fallen des Teufels auf dem Erdkreis verteilt
und sprach voller Bestürzung : „*Wer kann ihnen entgehen?*“
Da hörte ich eine Stimme aus dem Himmel, die
zu mir sprach: „*Nur der demütige
Mensch.*“