



Ein Zehn-Punkte-Programm für ein orthodoxes Leben (Kurzversion)

Rat von einer griechisch-orthodoxen Kirchengemeinde aus den U. S. A (South-Carolina):

1. Bete täglich eine reguläre Gebetsregel, die Morgen-, Mittags- und Abendgebete enthält:

Ich aber rief zu Gott, und der Herr wird mich erhören. Abends, morgens und mittags will ich es ihm darlegen und mitteilen, so wird er meine Stimme hören.

Ps 54, 17-18

Er sagte ihnen aber auch ein Gleichnis, um ihnen zu zeigen, daß es nötig ist, allezeit zu beten und nicht nachlässig zu werden; und er sprach: Es war ein Richter in einer Stadt, der Gott nicht fürchtete und sich vor keinem Menschen scheute. Es war aber eine Witwe in jener Stadt; die kam zu ihm und sprach: Schaffe mir Recht gegenüber meinem Widersacher! Und er wollte lange nicht; danach aber sprach er bei sich selbst: Wenn ich auch Gott nicht fürchte und mich vor keinem Menschen scheue, so will ich dennoch, weil mir diese Witwe Mühe macht, ihr Recht schaffen, damit sie nicht unaufhörlich kommt und mich plagt. Und der Herr sprach: Hört, was der ungerechte Richter sagt! Gott aber, wird er nicht seinen Auserwählten Recht schaffen, die Tag und Nacht zu ihm rufen, wenn er auch lange zuwartet mit ihnen? Ich sage euch: Er wird ihnen schnell Recht schaffen! Doch wenn der Sohn des Menschen kommt, wird er auch den Glauben finden auf Erden?

Lk 18, 1-8

2. Anbetung und die Teilnahme an den Sakramenten: Besuche und nimm Teil an der Heiligen Liturgie; empfang die heilige Kommunion regelmäßig und nimm auch regelmäßig an der Beichte Teil

Über die Hl. Kommunion:

Als sie nun aßen, nahm Jesus das Brot und sprach den Segen, brach es, gab es

den Jüngern und sprach: Nehmt, eßt! Das ist mein Leib. Und er nahm den Kelch und dankte, gab ihnen denselben und sprach: Trinkt alle daraus! Denn das ist mein Blut, das des neuen Bundes, das für viele vergossen wird zur Vergebung der Sünden. *Mt 26, 26-28*

Und sie blieben beständig in der Lehre der Apostel und in der Gemeinschaft und im Brotbrechen und in den Gebeten. *Apg 2, 42*

Über die Beichte:

Er aber, Johannes, hatte ein Gewand aus Kamelhaaren und einen ledernen Gürtel um seine Lenden, und seine Speise waren Heuschrecken und wilder Honig. Da zog zu ihm hinaus Jerusalem und ganz Judäa und das ganze umliegende Gebiet des Jordan, und es wurden von ihm im Jordan getauft, die ihre Sünden bekannten. *Mt 3, 4-6*

So begann Johannes in der Wüste, taufte und verkündigte eine Taufe der Buße zur Vergebung der Sünden. Und es ging zu ihm hinaus das ganze Land Judäa und die Bewohner von Jerusalem, und es wurden von ihm alle im Jordan getauft, die ihre Sünden bekannten. *Mk 1, 4-5*

Wenn wir sagen, daß wir Gemeinschaft mit ihm haben, und doch in der Finsternis wandeln, so lügen wir und tun nicht die Wahrheit; wenn wir aber im Licht wandeln, wie er im Licht ist, so haben wir Gemeinschaft miteinander, und das Blut Jesu Christi, seines Sohnes, reinigt uns von aller Sünde. Wenn wir sagen, daß wir keine Sünde haben, so verführen wir uns selbst, und die Wahrheit ist nicht in uns. Wenn wir aber unsere Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, daß er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von aller Ungerechtigkeit. Wenn wir sagen, daß wir nicht gesündigt haben, so machen wir ihn zum Lügner, und sein Wort ist nicht in uns. *1 Joh 1, 6-10*

3. Ehre den liturgischen Festkreis der Kirche: Folge den Festzeiten der Kirche und nimm Teil an ihren Fastenzeiten und Festen

Festzeiten:

Und nachdem sie alles vollbracht hatten nach dem Gesetz des Herrn, kehrten sie zurück nach Galiläa, in ihre Stadt Nazareth. Das Kind aber wuchs und wurde stark im Geist, erfüllt mit Weisheit, und Gottes Gnade war auf ihm. Und seine Eltern reisten jährlich am Passahfest nach Jerusalem. Und als er zwölf Jahre alt war, gingen sie nach dem Brauch des Festes hinauf nach Jerusalem. *Lk 2, 39-42*

Am ersten Tag der ungesäuerten Brote traten die Jünger nun zu Jesus und sprachen zu ihm: Wo willst du, daß wir dir das Paschamahl zu essen bereiten? Und er sprach: Geht hin in die Stadt zu dem und dem und sprecht zu ihm: Der Meister läßt dir sagen: Meine Zeit ist nahe; bei dir will ich mit meinen Jüngern das Pascha halten! Und die Jünger machten es, wie Jesus ihnen befohlen hatte, und bereiteten das Pascha. *Mt 26, 17-19*

Paulus hatte nämlich beschlossen, an Ephesus vorbeizusegeln, damit er in der Provinz Asia nicht zu viel Zeit zubringen müßte; denn er beeilte sich, um möglichst am Tag der Pfingsten in Jerusalem zu sein. *Apg 20, 16*

Fasten:

Sie aber sprachen zu ihm: Warum fasten die Jünger des Johannes so oft und verrichten Gebete, ebenso auch die der Pharisäer; die deinigen aber essen und trinken? Und er sprach zu ihnen: Könnt ihr die Hochzeitsgäste etwa fasten lassen, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Es werden aber Tage kommen, da der Bräutigam von ihnen genommen sein wird; dann werden sie fasten, in jenen Tagen. *Lk 5, 33-35*

Und nachdem sie in dieser Stadt das Evangelium verkündigt und eine schöne Zahl Jünger gewonnen hatten, kehrten sie wieder nach Lystra und Ikonium und Antiochia zurück; dabei stärkten sie die Seelen der Jünger und ermahnten sie, unbeirrt im Glauben zu bleiben, und sagten ihnen, daß wir durch viele Bedrängnisse in das Reich Gottes eingehen müssen. Nachdem sie ihnen aber in jeder Gemeinde Älteste bestimmt hatten, befahlen sie sie unter Gebet und Fasten dem Herrn an, an den sie gläubig geworden waren. *Apg 14, 21-23*

4. Bete das Jesus-Gebet: Wiederhole den Heiligen Namen, so oft wie möglich, am Tag und in der Nacht

Und es wird geschehen: Jeder, der den Namen des Herrn anruft, wird gerettet werden; denn auf dem Berg Zion und in Jerusalem wird Errettung sein, wie der Herr verheißen hat, und bei den Übriggebliebenen, die der Herr beruft. *Joel 3, 5*

Da trat Petrus zusammen mit den Elf auf, erhob seine Stimme und sprach zu ihnen: Ihr Männer von Judäa und ihr alle, die ihr in Jerusalem wohnt, das sollt ihr wissen, und nun hört auf meine Worte! Denn diese sind nicht berauscht, wie ihr meint; es ist ja erst die dritte Stunde des Tages; sondern dies ist es, was

durch den Propheten Joel gesagt worden ist: »Und es wird geschehen in den letzten Tagen, spricht Gott, da werde ich ausgießen von meinem Geist auf alles Fleisch; und eure Söhne und eure Töchter werden weissagen, und eure jungen Männer werden Gesichte sehen, und eure Ältesten werden Träume haben; ja, auch über meine Knechte und über meine Mägde werde ich in jenen Tagen von meinem Geist ausgießen, und sie werden weissagen. Und ich will Wunder tun oben am Himmel und Zeichen unten auf Erden, Blut und Feuer und Rauchdampf; die Sonne wird sich in Finsternis verwandeln und der Mond in Blut, ehe der große und herrliche Tag des Herrn kommt. Und es soll geschehen: Jeder, der den Namen des Herrn anruft, wird errettet werden.« Ihr Männer von Israel, hört diese Worte: Jesus, der Nazarener, einen Mann, der von Gott euch gegenüber beglaubigt wurde durch Kräfte und Wunder und Zeichen, die Gott durch ihn in eurer Mitte wirkte, wie ihr auch selbst wißt, diesen, der nach Gottes festgesetztem Ratschluß und Vorsehung dahingegeben worden war, habt ihr genommen und durch die Hände der Gesetzlosen ans Kreuz geschlagen und getötet. Ihn hat Gott auferweckt, indem er die Wehen des Todes auflöste, weil es ja unmöglich war, daß Er von ihm festgehalten würde. *Apg 2, 14-24*

Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: Was auch immer ihr den Vater bitten werdet in meinem Namen, er wird es euch geben! Bis jetzt habt ihr nichts in meinem Namen gebeten; bittet, so werdet ihr empfangen, damit eure Freude völlig wird! *Joh 16, 23-24*

Ihr Obersten des Volkes und ihr Ältesten von Israel, wenn wir heute wegen der Wohltat an einem kranken Menschen verhört werden, durch wen er geheilt worden ist, so sei euch allen und dem ganzen Volk Israel bekanntgemacht, daß durch den Namen Jesu Christi, des Nazareners, den ihr gekreuzigt habt, den Gott auferweckt hat aus den Toten, daß dieser durch Ihn gesund vor euch steht. Das ist der Stein, der von euch, den Bauleuten, verworfen wurde, der zum Eckstein geworden ist. Und es ist in keinem anderen die Errettung; denn es ist kein anderer Name unter dem Himmel den Menschen gegeben, in dem wir gerettet werden sollen! *Apg 4, 8-12*

5. Verlangsame und ordne dein Leben: Setze Prioritäten und reduziere Stress und Spannungen, die durch ein hastiges Leben verursacht werden

Denn Gott ist nicht ein Gott der Unordnung, sondern des Friedens. *1 Kor 14, 33*

Besser Brot mit Lust in Frieden (*essen*), als ein Haus voller Schlachtopfer mit Kampf. *Spr 17, 1*

Sei schnell bereit zum Hören, aber bedächtig bei der Antwort!

Sir 5, 11

Denkt daran, meine geliebten Brüder: Jeder Mensch soll schnell bereit sein zu hören, aber zurückhaltend im Reden und nicht schnell zum Zorn bereit; denn im Zorn tut der Mensch nicht das, was vor Gott recht ist.

Jak 1, 19-20

Mein Sohn, warum willst du dir so viel Mühe bereiten? Es bleibt doch keiner ungestraft, der zu hastig vorandrängt. Läufst du zu rasch, erreichst du das Ziel nicht; fliehst du zu schnell, entkommst du nicht. Da müht sich einer, plagt sich und hastet, doch umso mehr bleibt er zurück. Da ermattet einer und bricht unterwegs zusammen, ist arm an Kraft und reich an Schwäche, doch das Auge des Herrn schaut ihn gütig an, er schüttelt den schmutzigen Staub von ihm ab. Er richtet sein Haupt auf und erhöht ihn, sodass viele über ihn staunen. Gutes und Böses, Leben und Tod, Armut und Reichtum kommen vom Herrn.

Sir 11, 10-14

6. Sei wachsam: Widme deine gesamte Aufmerksamkeit auf das, was du im Moment tust:

So wacht nun! Denn ihr wißt nicht, wann der Herr des Hauses kommt, am Abend oder zur Mitternacht oder um den Hahnenschrei oder am Morgen; damit er nicht, wenn er unversehens kommt, euch schlafend findet. Was ich aber euch sage, das sage ich allen: Wacht!

Mk 13, 35-37

Wacht und betet, damit ihr nicht in Versuchung kommt! Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.

Mt 26, 41

Seid nüchtern und wacht! Denn euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er verschlingen kann.

1 Petr 5, 8

Siehe, ich komme wie ein Dieb! Glückselig ist, wer wacht und seine Kleider bewahrt, damit er nicht entblößt einhergeht und man seine Schande sieht!

Offb 16, 15

Wer sich selbst nicht bessert in seinen Werken, dessen Bruder ist der, der sich selbst zerstört.

Spr 18, 9 LXX

7. Bezähme die Leidenschaften: Überwinde deine Gewohnheiten, die Verhaftung an deine Neigungen und Abneigungen und lerne Tugenden zu pflegen

Was aber aus dem Mund herauskommt, das kommt aus dem Herzen, und das verunreinigt den Menschen. Denn aus dem Herzen kommen böse Gedanken, Mord, Ehebruch, Unzucht, Diebstahl, falsche Zeugnisse, Lästerungen. Das ist's, was den Menschen verunreinigt! *Mt 15, 18-20*

Darum legt die Lüge ab und »redet die Wahrheit, jeder mit seinem Nächsten«, denn wir sind untereinander Glieder. *Eph 4, 25*

Tötet daher eure Glieder, die auf Erden sind: Unzucht, Unreinheit, Leidenschaft, böse Lust und die Habsucht, die Götzendienst ist; um dieser Dinge willen kommt der Zorn Gottes über die Söhne des Ungehorsams; unter ihnen seid auch ihr einst gewandelt, als ihr in diesen Dingen lebtet. Jetzt aber legt auch ihr das alles ab — Zorn, Wut, Bosheit, Lästerung, häßliche Redensarten aus eurem Mund. Lügt einander nicht an, da ihr ja den alten Menschen ausgezogen habt mit seinen Handlungen und den neuen angezogen habt, der erneuert wird zur Erkenntnis, nach dem Ebenbild dessen, der ihn geschaffen hat. *Kol 3, 5-10*

Darum legt ab allen Schmutz und allen Rest von Bosheit und nehmt mit Sanftmut das [euch] eingepflanzte Wort auf, das die Kraft hat, eure Seelen zu erretten! *Jak 1, 21*

So legt nun ab alle Bosheit und allen Betrug und Heuchelei und Neid und alle Verleumdungen, und seid als neugeborene Kindlein begierig nach der unverfälschten Milch des Wortes, damit ihr durch sie heranwacht, wenn ihr wirklich geschmeckt habt, daß der Herr freundlich ist. *1 Petr 2, 1-3*

8. Stelle andere voran: Befreie dich selbst von Selbstsucht und finde Freude daran, anderen zu helfen

Denn das ganze Gesetz wird in einem Wort erfüllt, in dem: »Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst«. *Gal 5, 14*

Silber oder Gold oder Kleidung habe ich von niemand begehrt; ihr wißt ja selbst, daß diese Hände für meine Bedürfnisse und für diejenigen meiner Gefährten gesorgt haben. In allem habe ich euch gezeigt, daß man so arbeiten und sich der Schwachen annehmen soll, eingedenk der Worte des Herrn Jesus, der selbst gesagt hat: Geben ist glückseliger als Nehmen! *Apg 20, 33-35*

Niemand suche das Seine, sondern jeder das des anderen. 1 Kor 10, 24

Einer trage des anderen Lasten, und so sollt ihr das Gesetz des Christus erfüllen! Gal 6, 2

Tut nichts aus Selbstsucht oder nichtigem Ehrgeiz, sondern in Demut achte einer den anderen höher als sich selbst. Phil 2, 3

Sie sollen Gutes tun, reich werden an guten Werken, freigebig sein, bereit, mit anderen zu teilen, damit sie das ewige Leben ergreifen und so für sich selbst eine gute Grundlage für die Zukunft sammeln. 1 Tim 6, 18

9. Geistliche Gemeinschaft: Verbringe regelmäßig Zeit mit anderen orthodoxen Christen zur Hilfe und Inspiration

Und sie blieben beständig in der Lehre der Apostel und in der Gemeinschaft und im Brotbrechen und in den Gebeten. Apg 2, 42

Was von Anfang war, was wir gehört haben, was wir mit unseren Augen gesehen haben, was wir angeschaut und was unsere Hände betastet haben vom Wort des Lebens — und das Leben ist erschienen, und wir haben gesehen und bezeugen und verkündigen euch das ewige Leben, das bei dem Vater war und uns erschienen ist —, was wir gesehen und gehört haben, das verkündigen wir euch, damit auch ihr Gemeinschaft mit uns habt; und unsere Gemeinschaft ist mit dem Vater und mit seinem Sohn Jesus Christus. Und dies schreiben wir euch, damit eure Freude vollkommen sei. 1 Joh 1, 1-4

10. Lies die Heilige Schrift und die Schriften der Heiligen Väter: Lass dich von der Heiligen Schrift, der Weisheit der Heiligen Väter und den Heiligenviten der Kirche inspirieren

So steht denn nun fest, ihr Brüder, und haltet fest an den Überlieferungen, die ihr gelehrt worden seid, sei es durch ein Wort oder durch einen Brief von uns. 2 Thess 2, 15

Laß dieses Buch des Gesetzes nicht von deinem Mund weichen, sondern forsche darin Tag und Nacht, damit du darauf achtest, alles zu befolgen, was darin geschrieben steht; denn dann wirst du Gelingen haben auf deinen Wegen, und dann wirst du weise handeln! Jos 1, 8

Da sprach Jesus zu den Juden, die an ihn glaubten: Wenn ihr in meinem Wort bleibt, so seid ihr wahrhaftig meine Jünger, und ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen! *Joh 8, 31-32*

Und sie blieben beständig in der Lehre der Apostel und in der Gemeinschaft und im Brotbrechen und in den Gebeten. *Apg 2, 42*

Viele haben es schon unternommen, Bericht zu geben von den Geschichten, die unter uns geschehen sind, wie uns das überliefert haben, die es von Anfang an selbst gesehen haben und Diener des Worts gewesen sind. *Lk 1, 1-2*

Was ihr auch gelernt und empfangen und gehört und an mir gesehen habt, das tut! Und der Gott des Friedens wird mit euch sein. *Phil 4, 9*

O Timotheus, bewahre das anvertraute Gut. *1 Tim 6, 20*

Gedenkt an eure Führer, die euch das Wort Gottes gesagt haben; schaut das Ende ihres Wandels an und ahmt ihren Glauben nach! *Hebr 13, 7*

Siehe auch: <http://www.stgeorgegreenville.org/TenPointProgram/TenPointProgram.html>