

Spruchweisheit des alten Mönchtums

Ein Brevier christlicher Lebensregeln

Bei allen Völkern und in allen Kulturen begegnet man der Sitte, allgemeingültige Lebenserfahrungen, die Weisheit des Alters, Maximen des Sittengesetzes oder auch göttliche Offenbarungen in aphorismen- und sentenzenartigen Sätzen auszusprechen und zu tradieren. Man nennt solche Sätze wohl auch ‚Sprüche‘ und unterscheidet — ohne vollständig sein zu wollen — den Sinnspruch, den Mahnspruch, den prophetischen, vom ‚Geist‘ eingegebenen Spruch und den Heilsspruch. Schon aus dieser kurzen Aufzählung wird ersichtlich, daß die Form des Spruches nicht zuletzt auch im Bereich der Religion anzutreffen ist. Man findet sie ebenso im Buddhismus wie in den vorderasiatischen Religionen und im Christentum. Wie sehr sie im Volke Israel beliebt war, bezeugen die Schriften des Alten Testaments, vor allem die Lehrbücher, die oft nichts anderes sind als Spruchsammlungen (Buch der Sprüche, Prediger, Buch der Weisheit, Sirach). Auch Jesus hat seine Botschaft vielfach in der Form des Spruches (Logion) vorgetragen, in Gesetzesworten, in Weisheitsprüchen, prophetischen Worten und Ich-worten. Diese Tradition setzt das junge Christentum fort. Die ‚Logia‘ des Herrn werden gesammelt; sie sind wahrscheinlich in irgendeiner Form der Grundstock der synoptischen Evangelien gewesen. Auch sonst bedient man sich in der christlichen Unterweisung gern des Spruches. Bekannt ist die spruchartige Darstellung der ‚beiden Wege‘, des Lichtes und der Finsternis, wie sie andeutungsweise schon in den Tugend- und Lasterkatalogen des hl. Paulus, vollendet in der Didache, im Barnabasbrief und in den ‚Mandata‘ des Hermas vorliegt. Einen neuen Höhepunkt erlebt der ‚Spruch‘ im altchristlichen Mönchtum, in den ‚Sentenzen‘ der Großen und im ‚Väterspruch‘ des Abba, des Mönchsvaters. Erstere sind allgemeingültig und haben einen vorwiegend moralisch-paränetischen Charakter, in letzterem (gesammelt in den *Apophthegmata Patrum*) wird dem Einzelnen ein Rat erteilt oder eine Weisung gegeben; er gilt darum als vom Geiste Gottes kommend, ist pneumatischer Natur. Die im folgenden wiedergegebenen ‚Sentenzen‘ sind unter dem Namen des Nilus von Ankyra (5. Jhd.) überliefert (Migne, PG 79, 1249—1262); die ersten 24, die mit den Buchstaben des griechischen Alphabets beginnen, stammen aber nachweislich von Evagrius Pontikus (J. Muyldermans, *A travers la tradition manuscrite d'Evagre le Pontique*, Löwen 1932, S. 72—73). Auffällig mag für viele an diesen Sentenzen sein, daß sie keine exklusive ‚Mönchsfrömmigkeit‘ predigen, sondern für jeden beherzigenswert sind. Zwar wird hin und wieder die ‚Weltflucht‘ kräftig unterstrichen (34. 51. 91. 139), aber das ist keineswegs der Tenor des Ganzen. Das Hauptinteresse beanspruchen das Gebet, die Sammlung, der Kampf gegen schlechte Gedanken und Versuchungen, die Reinigung des Herzens, die Beobachtung der Gebote, der Umgang mit den Menschen und auffallend stark die Nächstenliebe. Es steckt viel Lebensweisheit und geistliche Erfahrung in diesen ‚Sprüchen‘. Sie verraten Klugheit und suchen immer das rechte Maß. Interessant ist die Wertung der Arbeit: „Die Seele muß zwischen Gebet und Arbeit geteilt sein; dann findet der Teufel nicht viele Zugänge zu uns“ (78). Der hervorstechendste Zug dieser ‚Sentenzen‘ ist wohl, daß die praktische Übung, die Einübung, das tatsächliche Handeln, so stark betont wird, sowohl

die meditative Übung wie auch die Übung der Tugenden (4. 5. 12. 13 usw.). Viele von ihnen bieten darum in ihrer Kürze und Prägnanz eine vortreffliche Möglichkeit, das geistliche und sittliche Leben einzuüben. Um dieser Möglichkeit willen werden sie hier abgedruckt. Der heutige zerstreute und überbeanspruchte Mensch braucht solche Hilfen, um sich zu sammeln, um dem zerfahrenen Geist eine Stütze zu geben. Man kann die Sätze zur Meditation benutzen, kann sie in sich hinein-sagen, sie oftmals wiederholen. Sie sind keine gewöhnliche Lektüre, sondern Material der Übung.

1. Die Selbstanklage ist der Beginn des Heiles.
2. Besser ein unvorsichtig geworfener Stein als ein unüberlegt gesprochenes Wort.
3. Verhalte dich allen gegenüber so, wie du wünschst, daß sich alle dir gegenüber verhalten.
4. Übe Gerechtigkeit mehr durch Werke als durch Worte.
5. Nicht, wer mit vielen Mitleid fühlt, sondern wer niemandem Unrecht tut, ist fromm.
6. Es ist segensreicher, auf Stroh zu schlafen und ein fröhliches Herz zu haben, als ein goldenes Bett zu besitzen.
7. Liebenswert ist jener Freund, der die Seele nährt.
8. Lobe Gott in deinen Worten, ehre Ihn in deinen Werken und verehere Ihn in deinen Gedanken.
9. Einsicht, Lebenswandel und edle Gesinnung kennzeichnen einen Priester.
10. Zum schlimmsten gehört, durch Laster aller Sklave zu sein.
11. Lehre die Tugend durch Worte, rühme sie durch Werke.
12. Nicht, Tugend zu haben, halte für vortrefflich, sondern sie zu üben, wo es nottut.
13. Du ehrst das Gesetz, wenn du nach dem Gesetz lebst.
14. Fremdling auf Erden ist jener, dem die Dinge der Welt fremd sind.
15. Der Neider straft sich selbst; wer nämlich übel über andere redet, duldet zuvor Übles von sich selbst.
16. Dem Reichen sollst du weder schmeicheln noch ihn reizen.
17. Den Leib stärkt der Wein, die Seele aber das Wort Gottes.
18. Wähle nicht die angenehmen, sondern die zuträglichen Speisen.
19. Wenn du versuchst, der Menge zu gefallen, machst du dich der Menge gemein.
20. Damit beginnt es: Töte deinen Leib ab.
21. Wer wirklich arbeitet, kennt keinen Überfluß an Zeit.
22. Nimm nicht das äußere Gehaben eines Christen an, sondern sein Denken.
23. Gott, der tadelfrei ist, zu tadeln, ist Sünde.
24. Ohren und Zunge sind eine große Gefahr.
25. Fürchte Gott und habe Verlangen nach ihm und handle lauter an allen nach dem Urteil deines Gewissens.
26. Denke daran, daß Gott selbst bei allem, was du tust, gegenwärtig ist.
27. Fliehe das Lob und scheue den Tadel.
28. Freue dich der Tugend, die du übst, aber überhebe dich nicht, damit du nicht noch im Hafen Schiffbruch erleidest.

29. Je mehr du nach dem Gesetz Gottes lebst, um so mehr erkenne, daß du der Vollkommenheit noch fern bist.
30. Bedenke den Ausgang einer jeden Handlung vor ihrem Beginn.
31. Denke bei Tag und Nacht an deine letzte Stunde.
32. Habe keinen Umgang mit dem, der von den Guten getadelt wird.
33. Bemühe dich, niemandem zum Verderben zu werden, sei es durch deine Taten, deine Worte oder deine Philosophie.
34. Erfreue dich nicht zu viel der heiteren Dinge des Lebens, denn sie sind wie eine Blume, die verwelkt, nachdem man sie berührt hat.
35. In Niedergeschlagenheit sage Dank, und die Last der Sünden wird leichter.
36. Sei wachsam in Versuchungen, denn sie haben schon Größere beschämt.
37. Tadle nicht Gottes Langmut, denn sie ist allen in gleicher Weise zum Heil.
38. Verabscheue die Launenhaftigkeit des Lebens, aber klage nicht Gott ihretwegen an.
39. Achten wir auf uns selbst und weisen wir nicht andere zurecht.
40. Vieles, weswegen wir andere tadeln, ist in uns selbst.
41. Lobgebet sei auf deinen Lippen, denn der Name Gottes vertreibt die Dämonen.
42. Unsere Bitte sei besonnen, damit wir von Gott nicht etwas erleben, was Ihm nicht wohlgefällig ist.
43. Denke an Gott immerdar, und der Himmel ist in dir.
44. Halte deine Blicke im Zaum, so wie du das nicht vermagst, schweifen sie umher.
45. Sei sparsam mit deinen Worten, denn oft sagst du etwas, was besser verborgen geblieben wäre.
46. Pflege sorgsam deinen Geist durch Betrachtung des Gesetzes (Gottes), denn anhaltende Betrachtung vertreibt die bösen Gedanken.
47. Verbirg deine Tugenden, Zeugen deines Lebens suche jedoch viele zu erwerben.
48. Hasse die Fleischeslust, denn sie macht Seele und Leib unrein.
49. Gib dem Leib nur, was er braucht, nicht, was er begehrt.
50. Liebe nicht das Wohlleben, denn es bewirkt die Liebe zu dieser Welt; aus beiden aber entsteht Feindschaft mit Gott.
51. Wende dich ab von den Freuden dieses Lebens, denn sie lassen die (zur Vollkommenheit) Eilenden ausgleiten und hindern sie am Lauf.
52. Verteile deinen Reichtum, hast du jedoch keinen. suche auch keinen zu erlangen.
53. Das Fasten sei deine Waffe, das Gebet deine Festung und die Tränen deine Läuterung.
54. Gedenke unter Seufzen all deiner Sünden, denn daraus erwächst deiner Seele eine ständige Zerknirschung.
55. Betreue die Armen, denn sie versöhnen uns den Richter.
56. Habe an den Nöten der Heiligen teil, denn dadurch hast du Gemeinschaft mit Gott.
57. Betritt die Kirche wie einen Himmel, nichts Irdisches sollst du in ihr lesen und denken.

58. Halte es für unerläßlich, mit deinem Leben zufrieden zu sein und übergib Gott die Sorge dafür.
59. Halte ‚das Fleisch‘ durch nützliche Arbeit klein, aber denke daran, daß du es nicht völlig bezwingen wirst.
60. Trinke nur wenig Wein, denn in dem Maße er beschränkt wird, wirkt er wohltätig.
61. Bezähme deinen Zorn, denn wenn er sein Maß überschreitet, gebiert er den Wahnsinn.
62. Ehe du bei Ärzten und Heilkundigen Rat suchst, nimm deine Zuflucht zum Gebet.
63. Priester sollst du alle ehren, Umgang aber habe nur mit guten.
64. Liebe die Gotteshäuser, mache dich aber auch selbst zu einem Hause Gottes.
65. Geh häufig in eine Kirche, denn sie befreit von Lärm und äußerem Gewoge.
66. Alles Irdische ist vergänglich; darum soll dich nicht betrüben, was dir genommen wird.
67. Wenn wohlhlüstige Gedanken dich überkommen, stell ihnen entgegen die Scham vor den Menschen und die Beleidigung Gottes.
68. Hüte Ohr und Auge, denn von ihnen nimmt alle Bosheit ihren Ausgang.
69. Erhebe im Gebet deine Seele zu Gott, und wenn sie abgelenkt werden sollte und zurückkehrt, dann hebe sie wieder empor.
70. Der menschliche Geist hört niemals auf, Gedanken hervorzubringen; die schlechten vertreibe, die guten aber pflege.
71. Liebe die Demut, denn die aus ihr hervorgehende Größe ist gewaltig und kann nicht einstürzen.
72. Betreibe soviel Askese, bis die Regungen des Fleisches nachlassen; und wenn der Leib geschwächt wäre, pflege ihn zur Gesundung, nicht aber bis zum Wohlleben.
73. Vertreibe die schlechten Gedanken durch bessere.
74. Betrachte die Schönheit der himmlischen Güter, dann wirst du weder nach der Erde verlangen, noch werden ihre Freuden dich locken.
75. Wenn du plötzlich an Gott denken mußt, so sieh darin nicht Gedanken Gottes, sondern deine eigenen; denn nichts ist sicher, was das Maß überschreitet, das uns gesetzt ist.
76. Erkenne die schlechten Gedanken als Aussaat des Teufels; so hören sie nämlich von selbst auf; der Sämann aber ist beschämt.
77. Meide übermäßiges Lachen, es läßt nämlich die Seele erschlaffen; in ihrer Erschlaffung aber löst sie sich leicht vom Zügel des Gesetzes.
78. Die Seele soll zwischen Arbeit und Gebet geteilt sein; dann findet der Teufel nicht viele Zugänge zu uns.
79. Halte das meditierende Hersagen des Gesetzes (= Worte Gottes) für eine wirkliche Arbeit, denn wenn der Geist mit Hilfe der Zunge etwas ernten will, arbeitet er in der Heiligen Schrift.
80. Bei körperlicher Arbeit sollst du mit dem Mund psallieren und mit dem Herzen beten; denn Gott will, daß wir immer seiner gedenken.

81. Alles Tun heilige durch Gebet, vor allem jenes, das den Geist ganz gefangen nehmen möchte.
82. Wenn du willst, daß die Arbeit deiner Hände nicht irdisch, sondern göttlich sei, dann teile den Gewinn mit den Armen.
83. Freue dich am Umgang mit den Heiligen, denn in ihnen wird Gott sichtbar.
84. Den wahrhaft Heiligen erkennst du an seinen Werken, denn jeder-Baum wird an seinen Früchten erkannt.
85. Suche immer etwas aus dem Anblick der Heiligen zu gewinnen; schau auf ihr Antlitz und ihre äußere Haltung; beides ist von Nutzen.
86. Übe die Reinheit des Herzens ein und die Keuschheit des Leibes, denn beides vollendet dich zum Tempel Gottes.
87. Bewache daher den Tempel als den des Erbauers und zukünftigen Richters, bewahre das Bild (sein Bild) vor dem, der dich verführen will.
88. Die Gespräche der Kinder dieser Welt führen den Geist von Gott fort; deshalb sprich nicht mit ihnen, sondern geh ihrem Geschwätz aus dem Weg.
89. Wenn du geschmäht wirst, sich zu, ob du nicht etwas getan hast, was die Schmähung verdient. Wenn das nicht der Fall ist, dann halte die Schmähung für Rauch, der vergeht.
90. Wann immer du Unrecht erleidest, nimm deine Zuflucht zur Geduld, und über die Unrecht Zufügenden wird das Unheil kommen.
91. Wenn du Reichtum oder Ruhm gewahrst oder weltliche Macht, denke an das Vergängliche an ihnen und entfliehe der Lockung.
92. Harre in Widerwärtigkeiten aus, denn in ihnen wachsen und gedeihen die Tugenden wie zwischen den Dornen die Rosen.
93. Halte dafür, daß nichts der Tugend an Würde gleichkommt, denn sie ist Gottes Bild und darum wie er selbst unwandelbar.
94. Betraue den Sünder, dem es gut geht, denn das Schwert der Gerechtigkeit schwebt schon über ihm.
95. Die Mutter der Laster ist die Trägheit. Sie beraubt dich der Güter, die du schon besitzt, und die du noch nicht besitzt, läßt sie dich nicht erlangen.
96. Wer Schlechtes tut und doch keine Scham empfindet, der vergrößert die Wunde und das Unglück treibt zur Verzweiflung.
97. Wenn du mutlos bist, denke daran, was den Gläubigen bereitet ist, und die Frucht des Heiligen Geistes wird dir mühelos zuteil werden.
98. Der Gläubige muß sich allen gegenüber demütig verhalten; denn nur vor bestimmten Menschen demütig sein, führt zu einer erheuchelten Demut.
99. Ziehe nichts der Nächstenliebe vor, außer wenn ihretwegen die Liebe zu Gott vernachlässigt wird.
100. Schließe dich weder einem Menschen an noch teile sein Schicksal, wenn Gottes Gebot dadurch verletzt würde. Denn wer einen Menschen Gott vorzieht, der erniedrigt Gott.
101. Tritt niemals für die Bösen ein, denn damit treibst du sie zum Bösen an; du selbst aber würdest wegen der Teilnahme an der (bösen) Tat befleckt werden.

102. Mahne den Sünder, aber den Irrenden klage nicht an; das zweite ist die Art des Lästerers, das erste dessen, der auf den rechten Weg zurückführen will.
103. Trachte danach, Heiliges zu hören und zu sprechen, denn das treibt die Seele zu rechtem Eifer an.
104. Wenn jeder von uns zu Hause, nämlich in seinem Innern eine Kirche hat, dann müssen wir darin auch die Vorschriften der Kirche beobachten.
105. Findet in der Kirche ein Gottesdienst statt, so nimm daran teil, findet keiner statt, so psalliere das Evangelium und geh nach Haus.
106. Betrachte die leuchtenden Tugenden der Heiligen, denn ihr Glanz ist wahrhaft unsterblich.
107. Du wirst die Bosheit am meisten dann hassen, wenn du bedenkst, daß sie das blitzende Schwert der Dämonen gegen uns ist.
108. Wenn du den Fehlenden zurechtweist, dann zeige in deinen Worten auch Mitleid; dann wird deine Mahnung den Ohren milder klingen und sie wird das Herz erleuchten.
109. Wenn du zu Gläubigen redest, sprich von geistlichen Dingen; redest du jedoch nicht zu solchen, dann schweige davon.
110. Betreibe die guten Werke immer mit Eifer und laß sie nicht halbvollendet liegen.
111. Laufe so, daß du das Ziel erreichst, also unaufhörlich. Wir müssen nämlich in der Tugend vorwärtsschreiten, bis wir die Rennbahn des Lebens verlassen.
112. Sei in der Befolgung der Gebote Gottes nicht lässig, sonst kommt zu der Mühe noch hinzu, daß alle Mühe vergeblich war.
113. Übe die Geduld schon bevor sie notwendig wird, damit du auch in der Zeit, wo sie dir nottut, die Rüstung bereit findest.
114. Kämpfe gegen die schlechten Gedanken und begegne ihnen mit Worten der Schrift.
115. Wende sehr sorgfältig deine Augen von dieser Welt ab, denn ein schmutziger Rauch steigt aus ihr auf und bringt deine Seele in Unordnung.
116. Bist du von irgend einer schlechten Gewohnheit gefangen, so lege sie allmählich ab, und du wirst ohne viel Mühe den Dorn aus deiner Seele ziehen.
117. Den reinen Gott muß man mit einer reinen Liebe lieben; bedenke, daß vor ihm alles andere zweitrangig ist.
118. Wenn du ein Tempel Gottes sein willst, bringe ihm als ununterbrochenes Opfer das immerwährende Gebet dar.
119. Mache nicht den leichtsinnig Dahinlebenden zu deinem Ratgeber; denn, wer sich am Schlechten freut und das Gute haßt, kann kein guter Ratgeber sein.
120. Halte jede Verderbnis von dir und habe jeden Tag am mystischen Mahle teil; denn nur so beginnt Christi Leib der unsere zu werden.
121. Bei allem, was dir Gott auferlegt, murre nicht, denn Gott erzieht wie ein Vater; als Wohltäter verdient er es vielmehr, daß man ihm Dank sagt.
122. Wirst du verdemütigt, freue dich; geschieht es zu Unrecht, ist dein Lohn groß; geschieht es jedoch zu Recht und bist du weise, dann bist du von der Geißel befreit.

123. Schatten und Rad vergleichbar sind Trauer und Freude des Lebens; wie der Schatten verweilen sie nicht und wie das Rad drehen sie sich.
124. Suche immerfort in deinem Verhältnis zu Gott voranzuschreiten; wer nämlich ohne Unterlaß Weniges dem Wenigen hinzufügt, erwirbt schnell einen kostbaren Schatz, der von allen begehrt wird.
125. Willst du der Pein der Strafe entrinnen, so schmähe niemanden, denn deswegen erzürnt Gott.
126. Willst du aus deinem Haus alle Leiden verbannen, dann beschimpfe nicht den Mitmenschen, der zum gleichen Geschlecht gehört wie du selbst, denn der ihn erschuf, würde mit Recht zürnen.
127. Wenn du jeder Sünde überlegen sein willst, dann forsche nicht begierig in fremden Angelegenheiten; denn vieles, weswegen du andere verdächtigst, ist in dir selbst.
127. Fliehe den Hochmut, auch wenn du reich bist, damit du Gott nicht zum Gegner habest.
129. Liebe die Demut, auch wenn du hochgestellt bist, damit du am Jüngsten Tage erhöht wirst.
130. Spotte über niemanden, dann wird dich in deinem ganzen Leben kein Tadel zurechtweisen müssen.
131. Wenn du in der Kirche bist, verweile nicht in stolzen Gedanken, denn die vor einem König stehen, lachen nicht, noch benehmen sie sich hochfahrend.
132. Sei nicht gleichgültig gegenüber deinem Leben noch unbekümmert gegen Gottes Gebot, damit du nicht gegen Gottes Anordnung das Verderben erleidest.
133. Präge dir diese Worte ganz fest ein, damit sie dich im Leben erleuchten.
134. Strebe danach, ein heiliges Leben zu führen, damit du die Sünder mit Freimut zur Umkehr zu bewegen vermagst.
135. Hüte dich vor Überheblichkeit und ziehe gegen niemand scharf los, damit du nicht als hochmütig verurteilt wirst.
136. Lache nicht über das Unglück eines anderen, damit du nicht von denen verlacht wirst, von denen du nicht verlacht sein möchtest.
137. Beobachte diese Ermahnungen, damit sie dir die Krone der Herrlichkeit erwerben.
138. Halte an diesen Geboten fest, damit sie dich vor den Menschen offenbaren und Gott wohlgefällig machen; denn dieser freut sich darüber und wird durch solche Vollkommenheit verehrt.
139. Bemühe dich durch gute Werke vorwärts zu gelangen; der Weg zur Tugend ist die Weltflucht.