

Textauswahl zur Lektüre der „Wüstenmütter“ am 14. April 2026

nach: Meterikon. Die Weisheit der Wüstenmütter. Hrsg. und übers. von Martirij Bagin und Andreas-Abraham Thiermeyer. Augsburg: Sankt-Ulrich-Verlag 2004.

von Dr. Marco A. Sorace

Die Unterweisungen des Mönchs Jesaja an die hochverehrte Nonne Theodora:

Ich habe deinen Brief, der voll der Leidenschaft für Gott ist, erhalten und dadurch deine heilige Seele, die voller Gottesliebe ist, in mein Herz aufgenommen. In diesem Brief fragst du uns, die wir selbst Sünder und unwürdige Mönche sind, nach den Metanien¹, dem Psalmengesang, der Ordnung des monastischen Lebens und nach den Essensvorschriften. Ich, der ich dir immer gehorsam bin, gebe dir eine kurze Antwort auf deine Fragen. Dabei fürchte ich mich aber vor Gott, der sagt: Jener aber, der andere belehrt und selbst nicht danach handelt, wird der Kleinste unter denen sein, die sich bemühen, ins Himmelreich zu gelangen (vgl. Mt 7,24-27). Sofern der Gehorsam belohnt werden wird und dein Vertrauen und die Liebe zu Gott groß sind, baue und hoffe ich auf dein heiliges Gebet, das mich begleitet. Darum schreibe ich dir, wie du es wolltest.

Die gottweisen Väter sagen, dass unsere Seele aus drei Teilen besteht, und zwar aus dem Intellekt, den man auch die Kraft des Wortes (des Geistes) nennt, aus der Kraft der Gefühle und aus der Kraft des Willens. Diesen Kräften (gemäß deren Natur) sind die Tugenden eigen, die Laster aber kommen von außen her zum Menschen, aufgrund des Verlustes der Tugenden.

Die Tugenden des Verstandes sind folgende: der rechte Glaube, die Erkenntnis, die Einsicht, die Demut, das im Herzen sich beständige Erinnern an Gott und an den Tod, die frommen Gedanken, die von den irdischen und vergänglichen Sorgen, die dem Menschen eigen sind, befreit sind, und zwar von den Sorgen um Speise und Trank, vom Eigennutz, vom unnützen Umgang mit den Menschen und alles, was die Seele des Schweigenden abhält. [...] Die Werke des Schweigens sind folgende: Fasten, Nachtwachen, Niederfallen, Lesen, stündliche Metanien. Jedes Mal soll man mindestens 100 Metanien machen und danach das kostbare Bild unseres geliebten Herrn und Gottes Jesu Christi küssen. Dann soll man das Lesen der Heiligen Schrift oder die Handarbeit anfangen. [...]

¹ Metanien (von griech. *Metánoia* = Geistesänderung) sind eine traditionelle Gebethaltung in den orthodoxen Kirchen. Sie umfassen rituelle Niederwerfungen oder halbe Verbeugungen oft begleitet vom Herzensgebet.

Christus spricht: „Niemand kann mein Jünger sein, wenn er nicht auf seinen ganzen Besitz verzichtet" (Lk 14,39), und: „Wer Vater oder Mutter oder Brüder oder Schwestern mehr liebt als mich, ist meiner nicht würdig" (Mt 10,57); und auch „jeder, der um meines Namens willen Häuser oder Gehöfte oder Äcker verlassen hat, wird dafür das Hundertfache erhalten und das ewige Leben gewinnen" (Mt 19,29), und noch: „Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen" (Mt 11,28). Als du diese Worte gehört hast, hast du, o gesegnete Seele, sie geglaubt und deinem Glauben und Verlangen gemäß gehandelt, um einen frommen, rechtschaffenen und erhabenen Lebenswandel in Stille zu führen. Es ist gut und weise, dass du dies erwählt hast. Dazu sollst du wissen, dass das groß und schwer ist, deshalb braucht dieses Haus ein hartes und festes Fundament. Denn wenn kein haltbares Fundament unter dem Haus der Tugenden gelegt ist, wird es zerfallen und seine Zerstörung wird groß sein. Das Fundament der Stille ist: Fasten in Demut, Schweigen, Lesen, Wachen, Gebet, viele Metanien. Das ist das Fundament der kostbaren Stille. [...]

In deiner Zelle mache alles gemäß der Regel, die ich dir gab, aber nicht mehr und nicht weniger, denn alles andere kommt vom Teufel. Gehe den königlichen Weg, den ich dir zeigte. Wenn du etwas darüber hinaustun willst, tue nichts ohne mein Wissen und meinen Rat. Also, wenn du dich in deiner Zelle befindest, tue das Werk Gottes, d. h. das Lesen der Heiligen Schrift, Psalmensingen, Gebet, eine Menge Metanien und eine kleine Handarbeit.

Bedenke [die Worte der Heiligen Schrift] in deiner heiligen Stille und in der innersten Zelle deiner Seele. [...]

Auf diese Weise wird das Verstehen des Schweigers vergöttlicht, denn der Schweiger trägt Gott in seinem Herzen durch die Tugenden. Ein solches Verstehen hat der Mensch nicht von sich aus. Durch die beständige Erinnerung an Jesus Christus und den Tod aber nimmt Jesus Wohnung im Herzen des Schweigers, und so wird sein Verstehen vergöttlicht. Durch die Achtung vor der Weisung Christi und die Annahme dieser Weisung erfüllt der Mensch die Gebote des Evangeliums, und dadurch prägt sich Jesus seinem Herzen unauslöschlich ein, und das Verstehen des Menschen wird so vergöttlicht. Dann gehört er Christus schon vollständig an und kümmert sich nur darum, dass er mit Furcht und Liebe die Gebote Christi erfülle.

Ich preise Gott, den Spender aller Güter, der seinen würdigen Dienern den Heiligen Geist herabsendet und durch die Heilige Schrift tief Verborgenes enthüllt. Ich lobe Ihn, verehere Ihn mit

Ehrfurcht, besinge und danke Ihm durch unseren Herrn Jesus Christus, mit dem er verherrlicht sei, samt dem Heiligen Geist in alle Ewigkeit. Amen.

Aus dem Meterikon:

3

Die Amma Synkletika sagte: „Hart sind zunächst der Kampf und die Mühe für diejenigen, die dem Herrn in der Stille und im Schweigen dienen wollen (die den Weg zu Gott gehen), doch dann kommt die unaussprechliche Freude. Wie bei denjenigen, die ein Feuer anzünden wollen, Tränen den Blick wegen des Rauches trüben – sonst können sie das gewünschte Ziel nicht erreichen –, so auch bei denjenigen, die wünschen, in sich das göttliche Feuer anzuzünden. Sie müssen dieses Feuer in sich durch Tränen, Mühen, Stille und das Schweigen nähren.“

5

Einige Schwestern fragten die Amma Synkletika: „Was muss man tun, um gerettet zu werden?“ – Sie hat einen Seufzer ausgestoßen, bitterlich geweint und dann gesagt: „Wir alle wissen, was man tun muss, um gerettet zu werden, aber wegen unserer Nachlässigkeit können wir unsere Rettung verlieren. Vor allen Dingen und immer mehr und mehr sollen wir alles daransetzen, das Gebot des Herrn zu halten: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele, mit deinem ganzen Gemüt, und du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst (Mt 22,37 ff.). Also, in dieser doppelten Liebe besteht die Rettung.“

60

Einmal kam eine Nonne zur Amma Sarra und sagte ihr: „Meine Herrin! Warum lassen die bösen Gedanken und Begierden nicht von mir ab?“ Die Amma antwortete: Ihre Werkzeuge sind Gefäße in dir. Gib diese Gefäße weg, dann weichen auch die bösen Gedanken von dir.“

76

Die Amma Melania sagte der Amma Matrona: „Ich will mein Herz vor dem Übel hüten, aber ich kann es nicht“. Die Ehrwürdige antwortete ihr: „Ich wundere mich über deine Worte. Was soll das bedeuten: ‚Ich wil, aber ich kann nicht‘? Weißt du nicht, dass der, welcher das Still-schweigen nicht beobachtet, keine Tugend erlangen kann? Wie kann man das Herz vor dem Übel hüten, wenn die Türen des Herzens, d. h. die Zunge, das Gehör und die Augen, geöffnet

sind? Wenn du dein Herz vor dem Übel hüten und einen Fortschritt in den Tugenden machen willst, bleibe immer in deiner Zelle und beobachte das Stillschweigen; und deine Zelle wird dich in alle Weisheit einführen.“

81

Die Amma Theodora sagte: „Denke an Gutes, so wirst Du gerne Gutes tun. Es ist unmöglich, die Gedanken vor Gott zu verbergen; darum müssen deine Gedanken von jedem Übel rein sein.“

108

Die Amma Theodora sagte weiter: Es ist gut, wenn du während des Gebets deine Hände emporhebst und Gott darum bittest, dass deine Seele, nachdem sie den Leib verlassen haben wird, diejenigen, die ihr Hindernisse auf dem Weg zum Himmel legen, umgehen könne.“

118

Die Amma Theodora sagte auch: „Habt acht, meine Schwestern,, dass ihr eure Speiseenthaltungen nicht durch langes Schlafen ausfällt. Denn das wäre ein Unsinn. Unsere Tugend muss immer mit einer Unterscheidung der Geister verbunden sein.“

134

Die hl. Theodora erzählte: „Einmal bat ich meinen Abbas Jesaja, die folgenden Worte des Apostels zu erläutern: ‚Nutzt die Zeit; denn diese Tage sind böse‘ (Eph 5,16). Er sagte mir das Folgende: Der Apostel spricht zu uns gleichsam von einer Art des geistlichen Tauschgeschäfts. Wenn dir zum Beispiel eine Zeit der Schmach bevorsteht, erwerbe diese Schmach und bezahl sie mit Demut und Geduld. Wenn eine Zeit der Entehrung auf dich zukommt, erwerbe sie durch Sanftmut, und du wirst einen Gewinn erzielen. Wenn man gegen dich eine falsche Beschuldigung erhebt, kaufe sie durch Geduld und gläubige Hoffnung. Somit ziehen wir aus alledem, was uns widrig erscheint einen Gewinn.“