

# *St. Andreas - Bote*

*der deutschsprachigen Gemeinde des Hl. Andreas  
in der griechisch-orthodoxen Metropole von Deutschland  
Griechisch-orthodoxes bischöfliches Vikariat in Bayern*

März 2004



Es wundert sich die ganze Welt  
ob deiner göttlichen Herrlichkeit;  
denn du, unversehrte Jungfrau  
trugst in deinem Schoße  
den allerhöchsten Gott  
und gebarst den anfanglosen Sohn,  
Der allen die Rettung schenkt,  
die dich lobpreisen.

Irmos der 5. Ode des Akathistos-Hymnos

## Inhalt

Hirtenbrief des Ökum. Patriarchen Bartholomaios	S. 3
Gottesdienste in München	S. 5
Über das Fasten	S. 6
Autor: Metropolit Maximos von Pittsburgh	
Fastenregeln	S. 7
Sonntag der Orthodoxie	S. 8
Die Sonntage der Großen Fastenzeit im März	S. 10
Autor: Rev. George Mastrantonis	
Was ist Hesychasmus?	S. 12
Autor: Anastasios Kallis	
In ihr ward der Erlösung Anfang	S. 14
Autor: M.C. Steenberg	
Der Hl. Benedikt von Nursia	S. 18
Aus: Bautz, Heiligenlexikon	
Heiligen- und Festkalender für den Monat März	S. 20
Lesungen für den Monat März	S. 22

**Impressum:** Herausgeber und für den Inhalt i.S.d. Pressegesetzes verantwortlich:  
 HH. P. Archimandrit Athenagoras Ziliaskopoulos, Griechisch-Orthodoxe Metropolie  
 von Deutschland, Deutschsprachige Kirchengemeinde St.Andreas zu München,  
 Salvatorstr. 17, 80333 München; Tel. 089-22 80 76 76; Fax: 089-24 24 36 60;  
 email: salvatorkirche@aol.com  
 Redaktion: G. Vlachonis, G. Vlachopoulos, G. Wolf; Auflage 240.  
 Fragen, Zuschriften und Beiträge an die Redaktion:  
 G. Wolf, Dammweg 1, 85655 Großhelfendorf; Tel. 0049-(0)-8095-1217;  
 email: [gerhard.wolf@t-online.de](mailto:gerhard.wolf@t-online.de); home-page: [www.andreasbote.de](http://www.andreasbote.de)

**Wir sind zur Kostendeckung von Spenden abhängig:**

**Spendenkonto Deutschland: Griech.-Orth. Metropolie v. Deutschland,  
 Kto.: 111129086, Stadtparkasse München, BLZ 701 500 00,**

**EU: SWIFT Code (BIC): SSKM DE MM, IBAN: DE65 7015 0000 0111  
 129086**

**Verwendungszweck: „Spende für Andreas-Boten 2004“**

**(Bitte den Namen des Lesers nicht vergessen, falls Konto abweicht).**

## Hirtenbrief zum Beginn der heiligen großen vierzigtägigen österlichen Fastenzeit

† Bartholomaios

**durch Gottes Erbarmen Erzbischof von Konstantinopel, dem Neuen Rom, und Ökumenischer Patriarch  
dem ganzen Volk der Kirche Gnade und Friede von Christus, unserem Erlöser, von uns aber Fürsprache, Segen und Vergebung**

In Christus geliebte Brüder und Schwestern!

Zu Beginn des Triodions hören wir ein ergreifendes Troparion, in dem es heißt: „Öffne mir, Lebensspender, das Tor zur Umkehr!“ Es fällt auf, dass die heilige orthodoxe Kirche uns für unsere Buße einen langen Zeitraum zur Verfügung gestellt hat. Aber sie erinnert uns auch täglich und stündlich daran, dass wir der Buße bedürftig sind. Sie weiß, dass die Buße die Grundlage des geistlichen Lebens und der Rettung jedes Menschen ist. Das bezeugt auch die Tatsache, dass sowohl der heilige Johannes der Täufer als auch unser Herr Jesus Christus ihre Verkündigung damit begannen, dass sie das Volk ermahnten, Buße zu tun.



Wie schon der Wortlaut des griechischen Wortes „meta-noia“ verrät, handelt es sich bei der Buße um einen Sinneswandel, um einen Wandel unserer geistlichen Einstellung zur Welt und zu Gott. Gewiss bedeutet Buße auch die Absage an unsere Sünden und die Entscheidung, in Zukunft in Übereinstimmung mit den heiligen Geboten Gottes zu leben. Aber in erster Linie bedeutet sie eine Erneuerung und einen Wandel unseres Denkens, unserer Wertschätzung der materiellen und der geistlichen Welt, eine dem Willen Gottes entsprechende Neuordnung jener Werte, nach denen wir unser Leben ausrichten.

Wenn wir bis jetzt der Anhäufung von Reichtum den Vorrang gaben, so sollten wir uns von jetzt an darauf verlegen, die materiellen Güter gerecht und zum Nutzen aller zu verwenden. Wenn wir bis jetzt auf die Befriedigung unserer individuellen Bedürfnisse geachtet haben, so sollen wir von jetzt an auch die Bedürfnisse der anderen im Auge haben. Dabei sollten wir mit unserer Familie beginnen. Aber wir sollten auch die größere Familie der Gesellschaft, in der wir leben, nicht vergessen. Und wenn es möglich ist, auch nicht die ganze Menschheit.

Wenn bisher die Frage „Wie können wir das irdische Leben erfolgreich bestehen?“ im Mittelpunkt unserer Interessen stand, so muss sich von jetzt an unser Interesse auch auf das Leben nach dem Tod erstrecken. Wenn unsere Überlegungen und Interessen bis jetzt den menschlichen Wissenschaften und Fertigkeiten galten, so sollten wir uns in Zukunft auch für die heilige Wissenschaft und die Kunst des geistlichen Lebens interessieren, denn auch diese hat ihre Gesetze und bedarf einer entsprechenden Übung und Zurüstung. Wenn wir bis jetzt danach trachteten, gute Beziehungen mit den Mächtigen dieser Welt zu haben, so sollten wir in Zukunft darauf achten, freundschaftlichen Umgang auch mit den Mächtigen der geistlichen Welt, mit unserem Herrn Jesus Christus, der Gottesgebälerin und den Heiligen zu pflegen. Wenn wir bislang unser eigenes Urteil und unsere eigene Auffassung dem Urteil anderer vorgezogen haben, so

sollten wir in Zukunft anerkennen, dass die Auffassung anderer oft richtiger als unsere eigene ist. Überhaupt wird unsere Buße dann zum Erfolg führen, wenn wir unsere Auffassungen und unsere Wertschätzung der Dinge einer täglichen Revision unterziehen und sie so lange korrigieren, bis sie mit den Positionen unserer heiligen Kirche, die mit den Positionen des Evangeliums identisch sind, mit den heilsamen und wahren Lehren unseres Herrn Jesus Christus, übereinstimmen. Zu all dem muss auch das aufrichtige und demütige Bekenntnis unserer Sünden vor dem Priester kommen, dem von Gott die Macht verliehen wurde, die Sünden zu behalten oder zu vergeben. Es gibt keine Buße ohne das reine Bekenntnis unter dem menschenliebenden Epitrachilion des Beichtvaters. Im Sakrament der Buße wird der Christ durch die Gnade des Heiligen Geistes nicht nur von jeder Befleckung gereinigt, sondern auch von den Wunden seiner Leidenenschaften geheilt und geistlich neu geboren und empfängt die Kraft, seinen guten Kampf fortzusetzen. Und weil die Vollkommenheit der göttlichen Lehren, nach denen sich unser Geist und unser Herz richten sollen, unermesslich ist, darf notwendigerweise auch die Buße keine Unterbrechung erfahren, wie die heiligen Väter der orthodoxen Kirche uns lehren. Das gilt selbst für die, die nach menschlichem Ermessen vollkommen sind, sofern es solche Menschen überhaupt gibt.

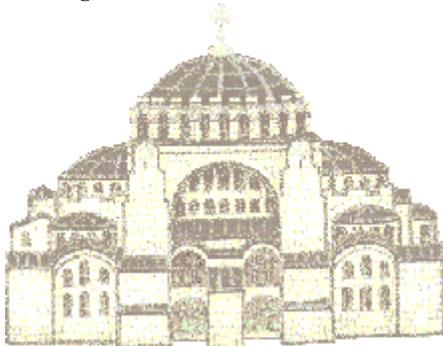
Im Herrn geliebte Brüder und Schwestern, lasst uns nicht sagen, wir hätten keine Sünden und bedürften der Buße nicht, denn dann liefen wir Gefahr, dem verwerflichen Hochmut des Pharisäers zu verfallen. Wir alle bedürfen der Umkehr, weil wir alle, wie vollkommen wir auch sein mögen, einer umfassenderen Kenntnis des göttlichen Willens, des Wachstums an Liebe, an Verzeihen, an mit Erkenntnis gepaartem Eifer und an Interesse für das geistliche Leben ermangeln.

Es gewähre uns der Heilige Gott auf die Fürbitten der heiligen Gottesgebäerin und aller Seiner Heiligen, dass wir die heilige Fastenzeit körperlich gesund und mit zur Umkehr bereiter Seele bestehen und gereinigt und erneuert zum heiligen Osterfest gelangen, um auch in diesem Jahr der Freude der Auferstehung teilhaft zu werden und auf ewig unverbrüchlich dem ewigen Leben der Auferstehung verbunden zu bleiben. Amen.

### **Heilige große Fastenzeit 2004**

### **Patriarch Bartholomaios von Konstantinopel**

### **Euer aller inständiger Fürbitter bei Gott**



Die Hagia Sophia in Konstantinopel



## Göttliche Liturgie

Die Göttliche Liturgie in **deutscher Sprache** wird in der **Salvatorkirche** gefeiert am Vorabend des 2. Sonntags im Monat um ca. 19 h und am 4. Sonntag um ca. 12 h:

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>13. März 2004, Samstag</b>  | <b>18 Uhr: (griech.)Vesper, anschl. Göttl. Liturgie</b> |
| <b>28. März 2004, Sonntag</b>  | <b>12 Uhr: Göttl. Liturgie</b>                          |
| <b>25. April 2004, Sonntag</b> | <b>12 Uhr: Göttl. Liturgie</b>                          |
| <b>8. Mai 2004, Samstag</b>    | <b>18 Uhr: (griech.)Vesper, anschl. Göttl. Liturgie</b> |
| <b>23. Mai 2004, Sonntag</b>   | <b>12 Uhr: Göttl. Liturgie</b>                          |

**Ein ausführliches Programm für März liegt bei!**

Nächste **deutschsprachige Katechese:**

**7. März 2004** um 16.30 Uhr im Gemeindezentrum Ungererstr. 131,  
im 1. Stock!

An allen **Sonntagen** können Sie in München in den u.g. Kirchen  
um **8.30 h Orthros** und **ca. 10 h Göttliche Liturgie** in griechisch mitfeiern:

- **Salvatorkirche, Salvatorstr. 17,**
- **Allerheiligenkirche, Ungererstr. 131,**
- **Hl. Georgkirche, Preysingstr. 83.**

**Pfarrbüro:** Ungererstr. 131, Nordseite, 80805 München, Tel. 3615788, Fax 3615782.  
Salvatorkirche: Salvatorstr. 17, 80333 München, Tel. 22 80 76 76 und 36 10 64 50

**Sprechstunden:** **HH. P. Athinagoras Ziliaskopoulos** nach tel. Absprache

Internetadresse unserer Metropolie: [www.orthodoxie.net](http://www.orthodoxie.net)  
der Kommission der Orthodoxen Kirche in Deutschland (KOKiD): [www.kokid.de](http://www.kokid.de)  
*Andreas-Bote* im internet: [www.andreasbote.de](http://www.andreasbote.de); email: [gerhard.wolf@t-online.de](mailto:gerhard.wolf@t-online.de)

Ihre Ansprechpartner in der **Andreas-Gemeinde:**

HH. P. Arch. Athinagoras Ziliaskopoulos.....	Tel..... 089/36 10 64 50
Paul Dörr.....	Chorleitung..... Tel..... 089/95 57 98
Gerhard Wolf.....	Öffentlichkeitsarbeit..... Tel..... 08095/1217

## Über das Fasten

von Metropolit Maximos von Pittsburgh

**D**as Fasten ist in unseren Tagen zu einem der am meisten vernachlässigten geistlichen Werte geworden. Viele der heutigen orthodoxen Christen fasten recht wenig oder überhaupt nicht, weil die Natur des Fastens missverstanden wird oder wegen der verwirrenden oder verkehrten Prioritäten in seiner Anwendung.

Das Große und Heilige Konzil der Orthodoxen Kirche, von dem geplant ist, dass es in naher Zukunft zusammentreten wird, hat das Problem des Fastens als eines der ersten Punkte auf seiner Agenda. Es ist zu hoffen, dass durch das Konzil die uralte Praxis der Kirche, das Fasten als ein wichtiges Mittel des geistigen Wachstums, wieder den ihr zustehenden Platz im Leben der Kirche findet.



Fasten wurde vom Herrn Selbst geübt. Nachdem Er vierzig Tage lang in der Wüste gebetet und gefastet hatte, konnte Er dem Teufel siegreich begegnen (Mt 4,1-11). Der Herr Selbst bat die Jünger das Fasten als eine wichtige Waffe für geistige Siege zu nutzen (Mt 17,21. Mk 9,29. Lk 2,37). Seine Jünger folgten dem Beispiel des Herrn (Apg 14,23. 27,9. 1Kor 7,5. 2Kor 6,5. 11,7 usw.). Was ist Fasten? Warum ist es so wichtig? Warum geht den so wichtigen Festen wie Ostern und Weihnachten eine Fastenzeit voraus?

Die Wichtigkeit des Fastens hängt von seiner Bedeutung ab. Viele Väter haben über das Fasten geschrieben. Unter Anderen hat uns der Hl. Basileios inspirierte Kommentare über das Fasten hinterlassen. Der Hl. Basileios sagt uns, dass das Fasten nicht nur Enthaltensamkeit von Nahrung bedeutet, es ist zu allererst Enthaltensamkeit von der Sünde. Die Kirche beschreibt in ihrer Hymnologie (im Triodion), die auf den Lehren der Väter beruht, das Fasten als die Mutter der Keuschheit und Umsicht, als den Ankläger der Sünde und den Anwalt der Reue, als ein den Engel würdiges Leben und die Erlösung des Menschen. Alles das kann das Fasten werden, wenn es im rechten Geiste beachtet wird.

Zuerst ist Fasten Enthaltensamkeit von Nahrung. Da es uns von den irdischen Gütern und Zwängen loslöst, hat das Fasten einen befreienden Effekt für uns und macht uns würdig zu einem Leben im Geiste, einem Leben ähnlich dem der Engel. Zweitens ist das Fasten, als Enthaltung von schlechten Gewohnheiten und Sünde, die Mutter der christlichen Tugenden, die Mutter vernünftigen und nützlichen Denkens. Wir können nun die richtigen Prioritäten setzen zwischen dem Materiellen und dem Spirituellen und dem Spirituellen Vorrang geben.

Fasten ist der Anwalt der Reue. Adam und Eva waren Gott gegenüber ungehorsam. Sie verweigerten, sich der verbotenen Frucht zu enthalten. Sie wurden Sklaven des eigenen Begehrens. Nun aber können wir durch Fasten, durch Gehorsam gegenüber den Regeln der Kirche, welche die geistigen und materiellen Güter betreffen, in das Leben im Paradies zurückkehren, zu einem Leben in Gemeinschaft mit Gott. So gesehen ist Fasten ein Mittel der Erlösung. Die Erlösung ist ein Leben, das wir im Einklang mit dem göttlichen Willen, in Gemeinschaft mit Gott leben.

Wegen des befreienden Effekts des Fastens, sowohl im materiellen wie im geistigen Sinne, hat die Kirche das Fasten mit der Feier der großen Feste unserer Tradition verknüpft. Ostern ist natürlich unser größtes Fest. Es ist das „Fest der Feste“. Es ist das Fest der Befreiung von den Fesseln der Sünde, von der verderbten Natur, vom Tod. Denn an diesem Tag hat Christus durch Seine Auferstehung von den Toten uns „vom Tod zum Leben und von der Erde zum Himmel“ (Auferstehungskanon) erhoben, Christus, „unser neues Pascha“, hat uns aus dem Land der Sklaverei, der Sünde und des Todes befreit und ins gelobte Land der Freiheit, der Wonne und der Herrlichkeit geführt, aus unserem sündhaften Zustand zum auferstandenen Leben.

Es ist daher nur zu angemessen sich auf diese Feier durch ein befreiendes Fasten sowohl materiell als auch spirituell vorzubereiten. Das ist die tiefe Bedeutung des Fastens während der Wochen vor Ostern. Machen wir uns die geistlichen Reichtümer der Kirche zu nutze. Machen wir Gebrauch von den erlösenden Gaben, die sie uns durch ihr sakramentales Leben, durch ihre Feiern der zentralen Mysterien der Erlösung in Christus bietet. Bedienen wir uns der geistlichen Waffen, um

*„den guten Kampf zu kämpfen, den Lauf der Fasten zu vollenden, den Glauben unversehrt zu bewahren, die Häupter der unsichtbaren Schlangen zu zermalmen, als Sieger über die Sünde zu erscheinen und ohne dem Gericht zu verfallen auch zur Anbetung der heiligen Auferstehung zu gelangen“.*

(Liturgie der vorgeweihten Gaben, Gebet hinter dem Ambo)

Das ist die Herausforderung der Großen Fastenzeit: das Fasten zu nutzen um das auferstandene Leben zu erlangen, sich mit dem auferstandenen Herrn zu vereinen. Wer könnte sich weigern eine solche Herausforderung anzunehmen? 

<http://www.goarch.org/en/ourfaith>, Übers. aus dem Engl.: G. Wolf

## Fastenregeln

**A**m Tag nach dem Käse-Fastensonntag, dem Reinen Montag (heuer am 23. Februar) beginnen die 40 Tage des Fastens, die bis zum Lazarus-Samstag vor der Großen Woche (heuer am 3. April) dauern. In dieser Zeit sollten weder Fleisch noch Milchprodukte, Eier, Öl oder Wein genossen werden; an Samstagen und Sonntagen sind aber z.B. Tintenfisch oder Muscheln und Öl und Wein erlaubt. Diese Fastenregeln unserer Kirche nehmen Bezug auf die Essgewohnheiten der Mittelmeerländer. Wir sollten das Fasten an unsere Lebenssituation anpassen.

Da nach dem strengen Gebot des Herrn und der Tradition unserer Kirche, das Fasten im Verborgenen geschehen soll (Mt 6,16-18), bleibt es dem Gewissen der einzelnen Gläubigen selbst überlassen, wie sie sich am Fasten der Kirche beteiligen. Man erwartet nicht, dass die Fastenregeln vollständig eingehalten werden. Alle sollen tun, was sie können und was in ihrer Lebenssituation sinnvoll ist. Doch ist wichtig, dass sich niemand zu leichtfertig über das gemeinsame Fasten der Kirche hinwegsetzt. Denn irgend ein Enthalten, eine Vertiefung im Gebet und eine Befleißigung in der Ausübung der Nächstenliebe ist jedem Christen möglich. 

## Sonntag der Orthodoxie

Der 1. Fasten-Sonntag am 29. Februar

Ursprünglich war die Große Fastenzeit die Zeit der Vorbereitung der Katechumenen für die Taufe in der Osternacht und das findet sich noch in den Lesungen während der Liturgie, heute und an allen Sonntagen der Großen Fastenzeit. Aber dieses Grundthema wurde später etwas verdrängt durch andere Themen, die die Hymnographie der Sonntage dominierten. Das wesentliche Thema dieses Sonntags ist seit 843 der Sieg der Ikonen. In diesem Jahr wurde der Kampf gegen die Ikonen, der Ikonoklasmus, der mit Unterbrechungen seit 726 gewütet hatte, endgültig beendet und die Ikonen und ihre Verehrung am ersten Sonntag der Großen Fastenzeit wiederhergestellt. Seitdem wird dieser Sonntag als „Sieg der Orthodoxie“ gefeiert.



Die orthodoxe Lehre von den Ikonen wurde definiert im 7. Ökumenischen Konzil von 787, das die erste Phase des Versuchs, die Ikonen zu unterdrücken beendete. Seine Lehre wurde schließlich 843 nochmals bestätigt und findet sich in den Texten, die an diesem Sonntag gesungen werden.

*Vor Deinem reinen Bilde sinken, o Guter, wir nieder und erleben unserer Fehler Vergebung, Christus, o Gott. Denn freiwillig hast Du beschlossen, das Kreuz zu besteigen, zu erretten, die Du gebildet, aus der Knechtschaft des Feinds. Drum rufen wir dankbar Dir zu: Du hast erfüllt mit Wonne das All, unser Heiland, da Du erschienst, die Welt zu erretten.* (Apolitikion zum Fest)

*Dich Unbegreiflichen, der vor dem Morgenstern, vor allem Anfang aus des stofflosen, körperlosen Vaters Schoße erstrahlte, kündeten, vom Hauche des Geistes erfüllt, die Propheten im voraus an, o Herr, Du werdest kommen als Kind, aus einer Jungfrau geboren, im Gewande des Fleisches, zu Menschen gesellt, von den Erdbewohnern geschaut. Durch sie, Erbarmender, würdige Deines Lichts, die Deine unsagbare, heilige Auferstehung in Hymnen besingen.* (Sticheron 1 zum ‚Herr, ich rufe zu Dir‘)

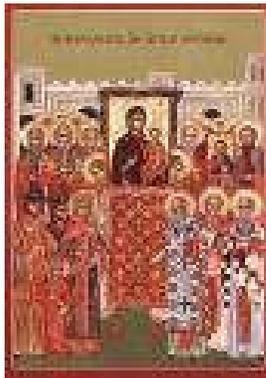
*Durch Deine göttliche Natur bist du zwar unbegrenzt. Doch wolltest Du in der Zeiten Fülle, o Herr, mit Fleischeshülle Dich umgrenzen. Denn durch Annahme des Fleisches nahmest Du auch all seine Eigenarten an. Darum prägen wir uns das Bild der Ähnlichkeit ein, halten es fest, verehren es und erheben uns so zu Deiner Liebe. Des Heiles Gnade schöpfen wir aus ihm und folgen der Apostel heiligem Vermächtnis.*

(Sticheron 3 zum ‚Herr, ich rufe zu Dir‘)

*Aufgeleuchtet ist der Wahrheit Gnade. Was einst in Schattenrissen vorgebildet, ist jetzt vor aller Welt erfüllt. Denn siehe: es bekleidet sich die Kirche mit Christi körperlichem Bild wie mit einem Schmuck, der jeden Schmuck überragt. Sie stellt im Bild des Martyriums Zelt dar, hält fest am rechten Glauben, damit wir auch das Bild dessen festhalten, den wir verehren, und nicht in die Irre gehn. Hüllen sollen sich in Schande, die nicht also glauben. Denn uns ist Ruhm des Fleischgewordenen Bild, das gläubig wir verehren, jedoch nicht zum Gott erheben. Dies, Gläubige, lasst uns verehren und rufen: Gott, rette Dein Volk und segne Dein Erbe.* (Doxastikon)

*Seid begrüßt, ehrwürdige Propheten, ihr habt des Herrn Gesetz gar herrlich angeordnet, ihr zeigtet euch als des Glaubens unverwütlliche und unbeugsame Säulen. Ihr seid erschienen auch als Bürgen des Neuen Bundes Christi. Übergesiedelt seid ihr in den Himmel. So flehet denn zu Ihm, Er möge die Welt befrieden und retten unsere Seelen.*

(Idiomelon zum Liti)



Der Name dieses Sonntags spiegelt die große Bedeutung wider, die die Ikonen für die Orthodoxe Kirche haben. Sie sind kein freiwilliges Extra der Verehrung, sondern ein integraler Bestandteil des orthodoxen Glaubens und der Verehrung. Sie werden als notwendige Konsequenz des christlichen Glaubens an die Inkarnation des Wortes Gottes, der Zweiten Person der Hl. Dreieit, an Jesus Christus, genommen. Sie haben sakramentalen Charakter und vergegenwärtigen dem Gläubigen die Person oder das Ereignis, das auf ihnen dargestellt ist. Deshalb sind auch die Wände und Kuppeln der orthodoxen Kirchenräume oft mit Ikonen geschmückt und sie enthalten immer eine den Altarraum vom Kirchenschiff trennende Ikonenwand oder Ikonostase, die oft mehrere

Reihen von Ikonen aufweist. Keine orthodoxe Wohnung ist vollständig ohne eine Ikonen-Ecke, wo die Familie betet. Ikonen werden durch vor ihnen stehende brennende Lämpchen und Kerzen und durch Weihrauch und Küsse verehrt. Aber es gibt eine eindeutige Unterscheidung zwischen der Verehrung, die man Ikonen zollt und der Anbetung Gottes. Die erste ist nicht nur relativ, sondern die Verehrung gilt der Person, die auf der Ikone dargestellt ist. Diese Unterscheidung bewahrt die Ikonenverehrung vor dem Vorwurf der Götzenanbetung.

Obwohl das Thema des Sieges der Ikonen an diesem Sonntag nur sekundär ist, deutet es durch die Betonung der Inkarnation auf die grundlegende christliche Wahrheit, dass Der, Dessen Tod und Auferstehung wir an Ostern feiern, niemand anderer war als das Wort Gottes, das in Jesus Christus Mensch geworden ist.

[www.goarch.org/ourfaith](http://www.goarch.org/ourfaith); Übers.: G.Wolf; lit. Text: Kilian Kirchhoff / Chrysologus Schollmeyer



Moses erhielt das Gesetz in der Zeit der Enthaltung und erwarb sich das Volk.

Elias verschloss durch sein Fasten die Himmel.

Und die drei Jünglinge, Abrahamssöhne,  
errangen durch Fasten über den gesetzlosen Tyrannen den Sieg.

Heiland, lass auch uns durch Fasten der Auferstehung teilhaftig werden,  
indem wir also rufen:

Heiliger Gott, Heiliger Starker, Heiliger Unsterblicher,  
erbarme Dich unser.



aus dem Orthros zum Sonntag der Orthodoxie (bezogen auf Ex 34,28; 1Kön 17,1; Dan 3,23 ff.)

## Die Sonntage der Großen Fastenzeit im März

### 2. Sonntag: Hl. Gregorios Palamas

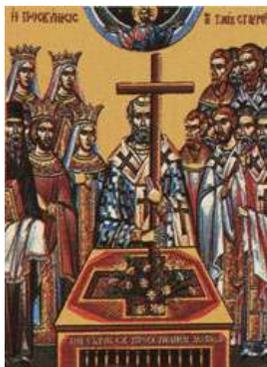
**A**n diesem Sonntag gedenkt man des Hl. Gregorios Palamas (14. Jahrhundert). Die Kirche weihet diesen Sonntag dem Hl. Gregorios wegen seines orthodoxen Glaubens, seines theologischen Wissens, seines tugendhaften Lebens, seiner Wunder und seiner Bemühungen, die orthodoxe Lehre zum Thema Hesychasmus (aus dem Griechischen ἡσυχία Ruhe, Stille) zu klären. Hesychasmus war ein System des Mystizismus, das von Mönchen des 14. Jahrhunderts auf dem Athos verbreitet wurde, die glaubten, dass der Mensch fähig sei durch ein ausgefeiltes System asketischer Praktiken, die auf der völligen Ruhe von Körper und Geist basierten, eine Vision des göttlichen Lichtes zu erreichen; mit der wichtigen Unterscheidung zwischen Wesen und Energien Gottes.



Gregorios wurde bekannt durch seine Bemühungen den Unterschied zwischen der richtigen Lehre und dieser Theorie zu erklären. Gregorios führte ein asketisches Leben in Gebet und Fasten, was auch in der Fastenzeit praktiziert wird.

### 3. Sonntag: Kreuzverehrung

An diesem Sonntag gedenkt man des verehrungswürdigen Kreuzes und der Kreuzigung Jesu Christi. Das Kreuz hat seine Bedeutung und Verehrung weil Jesus Christus daran gekreuzigt wurde. Deshalb, sei es in Hymnen oder Gebeten, ist man sich auch einig, dass das Kreuz ohne Christus keine Bedeutung und auch keinen Platz im Christentum hat. Die Verehrung des Kreuzes mitten in der Großen Fastenzeit soll die Gläubigen im voraus an die Kreuzigung Christi erinnern. Deshalb beziehen sich auch die Perikopen der Schrift und die Hymnologie auf die Passion, die Leiden Jesu Christi: Die Lesungen am heutigen Tag wiederholen die Berufung des Christen durch Christus, Ihm sein Leben zu weihen, denn „wer mein Jünger sein will, der verleugne sich selbst, nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach“ (Mk 8,34). Dieser Vers zeigt klar, welche Art der Hingabe vom Christen, in drei Schritten, verlangt wird:



Gottes zu widersagen,

- das eigene Kreuz (die Schwierigkeiten des Lebens) mit Geduld, Glaube und völliger Anerkennung des Willens Gottes zu tragen, ohne zu klagen, dass die Last zu schwer sei. Sich selbst zu verleugnen und sein Kreuz zu tragen führt zur
- Entscheidung – Christus zu folgen.

Diese drei freiwilligen Schritte sind Glieder, die man nicht voneinander trennen kann, denn die wesentliche Kraft sie zu vollenden ist die Gnade Gottes, die man immer anruft. Die Kreuzverehrung wird durch die Gläubigen ausgedrückt durch Gebet, Fasten,

Spenden und dass sie ihren Schuldigern vergeben. Dieser Sonntag der Kreuzverehrung wird mit einem besonderen Gottesdienst nach der Göttlichen Liturgie begangen, in dem die Bedeutung des Kreuzes, das zur Auferstehung Christi führt, besonders hervorgehoben wird.

#### 4. Sonntag: Hl. Johannes Klimakos

An diesem Sonntag gedenkt man des Hl. Johannes von der Leiter (6. Jahrhundert), der das Buch „Die Leiter [Klimax] zum Paradies“ geschrieben hat. Dieses Buch enthält 30 Kapitel, jedes Kapitel als Schritt, der zu einem gläubigen und frommen Leben, als dem Höhepunkt eines christlichen Lebens, führt. Das Buch wird beherrscht vom Geist der Buße und der Verehrung Christi, den monastischen Tugenden und Lastern. Als Mönch im Kloster auf dem Sinai war er Asket und Autor über das geistliche Leben. Besonders zur Großen Fastenzeit muss der Christ die Schritte auf der Leiter, wie sie der Hl. Johannes beschrieben hat, praktizieren. Jeder Schritt, der hinauf zur obersten Sprosse der Leiter führt, ist die Bewältigung eines Kernpunktes der wahren Bedeutung eines christlichen Lebens.



#### 5. Sonntag: Hl. Maria von Ägypten

An diesem Sonntag gedenkt man des Lebens der Hl. Maria von Ägypten, die ein leuchtendes Beispiel der Buße für begangene Sünden durch Gebet und Fasten ist. Sie lebte viele Jahre in Sünde, aber wurde zu einem christlichen Leben bekehrt. Sie ging in die Wüste um viele Jahre ein asketisches Leben zu führen, zu beten und zu fasten, als Buße für ihr vorheriges sündiges Leben, und starb dort. Das Leben der Hl. Maria zeigt beispielhaft, wie überzeugt sie von Christus war. Diese ihre Überzeugung brachte sie dazu, ihr Leben von der Sünde abzukehren und durch Buße zur Heiligkeit zu gelangen. Ihr Verständnis von Buße beschränkte sich nicht darauf Kleinigkeiten in ihrem Leben zu ändern, sondern umfasste die völlige Erneuerung ihrer Haltung und Gedanken. Die Kirche gedenkt ihrer als Beispiel ob der Erkenntnis ihrer Sünden und wie man sich aus der Sklaverei und der Belastung durch eigene Vergehen befreien kann. Diese Erkenntnis der Sünden ist für den Gläubigen während der Fastenzeit unumgänglich als Mittel der Selbstprüfung und der Vorbereitung auf ein tugendhaftes Leben in Erwartung der Kreuzigung und der Auferstehung Christi. 



Rev. George Mastrantonis: <http://www.goarch.org/en/ourfaith>; Übers. aus dem Engl.: G. Wolf

## Was ist Hesychasmus?

zum 2. Sonntag der Gr. Fastenzeit und  
zum Gedenken an den hl. Gregorios Palamas, von A. Kallis

**A**ls höchster Ausdruck der Kontemplation und Gottesmystik stellt der Hesychasmus, der auf das in der inneren Ruhe (griech.: *hesychia*) und Abgeschiedenheit die Begegnung mit Gott suchende frühchristliche Mönchtum zurückgeht, ein Merkmal der orthodoxen Spiritualität dar, die nicht nur das monastische Leben der orthodoxen Kirche auszeichnet, sondern auch ihre Frömmigkeit, Liturgie und Theologie.

Zu einer systematisch-theologischen Reflexion der hesychastischen Tradition kam es im 14. Jahrhundert, als der byzantinische Mönch aus Kalabrien *Barlaam* († 1350) gegen die auf dem Berg *Athos* ausgeübte psychosomatische Gebetspraxis abschätzig als „Nabelschau“ und häretisch polemisierte. Es entbehrt nicht einer gewissen Ironie, dass ein aus Italien stammender Mönch, der zur orthodoxen Kirche übertrat, *Nikephoros Athonites* († Ende des 13. Jh.s), mit seiner Schrift *Über die Nüchternheit und die Wachsamkeit des Herzens* ein „Handbuch“ der hesychastischen Gebetsmethode lieferte: Joga-artige Körperhaltung und Atemtechnik begleiten die Rhythmik des wiederkehrenden *Herzensgebets* bzw. des *Jesus-Gebets* – „*Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich über mich Sünder*“ – und ermöglichen eine Konzentration und innere Ruhe, deren Ziel die *Gottesschau* als sinnliche Wahrnehmung des ungeschaffenen *Taborlichtes* darstellt.



Diese Mystik der Überwindung der menschlichen Dualität erschien Barlaam als ein Spuk einfältiger, ungebildeter Mönche, die den Glauben vermaterialisierten. Das wahre Gebet, meinte er, verlangte geradezu die Befreiung des Geistes von der sinnlichen Realität, um zu Gott aufzusteigen. Gott lasse sich nicht in Lichtvisionen wahrnehmen, sondern er offenbare sich in seiner Schöpfung und in Symbolen, die mit Hilfe des Verstandes erkenntnistätig erschlossen werden könnten. Barlaam empfahl den Mönchen, sich Gott zu nähern, indem sie in ihrem Leben Christus nachahmen, anstatt zu versuchen, im Gebet das göttliche Licht zu schauen.

Diese Kritik eines in der scholastischen Theologie geschulten Mönchs, der herablassend auf die Hesychasten blickte, sie als „krank“, „ungehobelt“ und „phantasierend“ apostrophierte und als Anhänger der kleinasiatischen Mönchssekte der *Messahaner* des 4./5. Jahrhunderts bezeichnete, rief den Athos-Mönch und späteren Metropolit von Thessalonike, *Gregorios Palamas* († ca. 1359), auf den Plan, der seit 1338 in neun Reden – und vor allem in den drei Triaden – die Gebetspraxis der Mönche verteidigte, indem er ein mystisch-theologisches System entwarf, das der spirituellen und patristischen Tradition der orthodoxen Kirche entsprach.

Die Theologie des heiligen Gregorios Palamas ist in der Orthodoxen Kirche aus einer Auseinandersetzung mit Anhängern der *Scholastik*, die in der Westkirche die

Oberhand behielt, als Sieger hervorgegangen. Gegner des Palamismus wie der Universalgelehrte *Nikephoros Gregoras* († nach 1359), der als Dominikaner gestorbene Lehrer der Grammatik und Rhetorik *Manuel Kelekas* († 1410), der Übersetzer der *Summa theologica* und *Summa contra gentiles* von *Thomas von Aquin* († 1274), und sein Bruder *Prochoros* († 1369), der sich ebenfalls durch die Übersetzung lateinischer Werke und die Verteidigung der scholastischen Theologie hervortat, stießen in Konstantinopel auf Widerstand.

Aus der Kritik an einer Gebetspraxis, die in ihrer Technik auffällige Parallelen zum Meditationssystem des *Joga* aufwies, entwickelte sich eine Auseinandersetzung, in der es um Grundprinzipien der Spiritualität und Theologie ging. Palamas nimmt eine kritische Haltung gegenüber der Schulphilosophie und rationalistischen Theologie ein, die er in der theologischen Metaphysik für unzureichend hält. Er zieht der griechischen Weisheit der Philosophen die Bibel vor, den Philosophen die Apostel, der Annahme des Fortlebens der Seele in der Seelenwanderung die Auferstehung der Toten. In Anlehnung an die mystische Tradition der orthodoxen Kirche entwickelt er eine Theologie, die dem Menschen in seiner Ganzheit, Geist und Materie, gerecht werden will. Die übernatürliche Erkenntnis ist zwar unabhängig von den Sinneswahrnehmungen, doch die göttliche Gnade ermöglicht im Prozeß der *Vergöttlichung* des Menschen im *Taborlicht* die Schau Gottes, der in seinem Wesen jenseits jeglicher Erkenntnis bleibt. Im Unterschied zu Barlaam, der von einer platonischen *Anthropologie* ausging, nach der die Seele im Leib wie in einem Kerker wohnt, überwand Palamas den *Dualismus* und bezog die Gaben des Heiligen Geistes auf den ganzen Menschen, dessen Leib am Heiligungsgeschehen partizipiert. Denn die Menschwerdung Gottes bedeutet die Vereinigung der göttlichen Natur nicht nur mit unserer menschlichen im allgemeinen, sondern mit jedem einzelnen Menschen, da alle Menschen „zu seinem Leib gehören“ (Eph 3,6). Die Menschen bilden einen Tempel der ganzen Gottheit, „denn in ihm wohnt die ganze Fülle der Gottheit leibhaftig, und an dieser Fülle habt ihr teil in ihm, der das Haupt aller Mächte und Gewalten ist“ (Kol 2,9f.). Daher fragt Palamas: „Wie soll er diejenigen nicht erleuchten, die mit dem göttlichen Strahl seines Lichts, das in uns ist, kommunizieren, indem er ihre Seelen erleuchtet, wie er auch die Leiber seiner Jünger auf dem Tabor erleuchtet hat? Da damals sich der Leib, Quelle des Lichtes der Gnade, noch nicht mit unseren Leibern vereinigt hatte, hat er diejenigen, die sich ihm würdig näherten, von außen erleuchtet und das Erleuchten der Seele mit Hilfe der sinnlichen Augen bewirkt. Doch nun, da er sich mit uns vereinigt hat und in uns ist, erleuchtet er die Seele von innen“ (Triaden 13,38). Die Verklärung Christi versteht Palamas als augenblickliche Befähigung der Jünger, die verborgene Herrlichkeit des als Mensch erschienenen Gottes zu schauen.

Bei der Verteidigung der psychosomatischen Gebetspraxis der Athosmönche wird dem *Nominalismus* Barlaams ein heilsgeschichtlicher *Existentialismus* entgegengestellt: Gott ist gegenwärtig in der Geschichte und wird nicht nur mittelbar in der Schöpfung offenbart, sondern auch unmittelbar „von Angesicht zu Angesicht“ (Num 12,8) durch Christus (vgl. Triaden 12,29).

Die Mystik des Hesychasmus blieb nicht eine Angelegenheit der Athosmönche, sondern fand eine weite Verbreitung bis in die Gegenwart hinein. Dazu trug vor allem die *Philokalia* bei, eine in der Orthodoxen Kirche beliebte Sammlung asketisch-mystischer und hesychastischer Texte von achtunddreißig griechischen Autoren des 4.-14. Jahrhunderts, die 1782 der Bischof *Makarios* (Notaras) von *Korinth* († 1805) und der

Athosmönch *Nikodemos Hagiorites* († 1809) unter dem Titel „*Philokalia* [= Liebe zur geistigen Schönheit] *der heiligen Nüchternen*“ in Venedig publizierten und die später immer wieder im Original und in Übersetzungen verbreitet wurde. 

Aus: Kallis, Anastasios, Das hätte ich gerne gewußt, 100 Fragen an einen orthodoxen Theologen, Münster 2003; Frage 52, S. 175ff.



### Apolytikion der Vesper

Gottesgebälerin, Jungfrau,  
sei begrüßt, du voll der Gnade, Maria,  
der Herr ist mit dir, du bist gebenedeit unter den Frauen  
und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes,  
denn du hast geboren den Retter unserer Seelen.



## In ihr ward der Erlösung Anfang

Die Mutter Gottes und die Inkarnation, von M.C. Steenberg

**E**s wird gesagt, dass Rom nicht an einem Tag erbaut wurde. So richtig und anerkannt dieses Axiom auch sein mag, dass eine so große Stadt ihre Existenz nicht der Zeitspanne eines einzigen Tages verdankt, aber wenn es um die Inkarnation, die Fleischwerdung Gottes in Jesus Christus geht, dann vergessen wir gewöhnlich diese Weisheit. Wie oft sehen wir die Inkarnation unter dem Stern von Bethlehem beginnen, in einer kleinen Höhle, am Weihnachtstag, als der vorewige Gott unter die Menschen geboren wurde. Doch wurde dieses geheimnisvolle und wunderbare Ereignis, wie das große alte Rom, nicht „an einem Tag erbaut“. Die Inkarnation, das große Geheimnis der erlösenden Liebe Gottes, wurde nicht am Heiligen Abend begonnen und hat seinen Anfang nicht im Stall von Bethlehem genommen. Der Plan zur Erlösung des Menschen durch den fleischgewordenen Christus, der ewige Plan und Vorsatz Gottes, und der Brennpunkt der ganzen menschlichen Geschichte begann seine körperliche Verwirklichung neun lange Monate vorher, in der Stadt Nazaret in Galiläa, im Haus des alternden Josef, in der Person einer jungen Frau, die in einem Augenblick höchster göttlicher Gnade die Mutter Gottes wurde.

Es ist schwer sich die Szene der Verkündigung vorzustellen, eines Ereignisses, dessen in einem Fest gedacht wird, das der Syrische Kalender einmal „den Anfang und Quelle all' unserer Feste“ genannt hat, obwohl die Schrift, die Väter und die Festhymnographie der Kirche viel davon erzählen. Wer von uns kann sich die Ankunft des Erzengels vorstellen, den Klang seiner Stimme, als er das Unmögliche verkündet und das Unbeschreibliche kund tut? Der Evangelist Lukas, der eine große Liebe für die Mutter Gottes empfand, hat es mit seinen berühmten Worten beschrieben:

*„Im sechsten Monat [der Schwangerschaft der Hl. Elisabeth] wurde der Engel Gabriel von Gott in eine Stadt in Galiläa namens Nazaret zu einer Jungfrau gesandt. Sie war mit einem Mann namens Josef verlobt, der aus dem Haus David stammte. Der Name der Jungfrau war Maria.“*

Diese Worte klingen so einfach, so gerade heraus; doch wie fern jedem Verstehen sind die Dinge, die er beschreibt. Eine reine Jungfrau, nach heutigem Verständnis kaum mehr als ein Kind, bekam den Besuch eines Boten der körperlosen Mächte, es wurde ihr gesagt, dass sie in ihrem Schoß Ihn umfassen wird, der nicht umfasst werden kann und Ihn gebären wird, der sie selbst geschaffen hat. Die Worte des Engels waren ein großes Mysterium, und ein großes Wunder war die Antwort der Jungfrau. Maria, die genau wusste, dass auch Eva von einem Engel besucht worden war und durch dessen Rat in die Sünde gefallen war, die bis auf den heutigen Tag über die Erde verbreitet ist, Maria also, mutig in ihrer Unschuld und Reinheit, fragte den Gottesboten.

*„Erkennen lass’ mich, o Engel, deiner Worte Macht; wie soll geschehen deine Rede? Sag’ klar mir, wie kann ich empfangen, da ich ein jungfräulich Mädchen? Und wie denn kann ich werden Mutter meines Schöpfers?“<sup>1</sup>*

Die Väter legten großen Wert auf das Gespräch der Gottesgebärerin mit Gabriel: ihre vertrauensvollen Fragen und ihr starker Wunsch die Wahrheit dessen zu erkennen, was sie hörte, standen in krassem Gegensatz zu Evas unbedachter Annahme der Worte der Schlange im Garten Eden. Maria ist das erste Beispiel spiritueller Erkenntnis im Neuen Testament, die die orthodoxen Asketen seitdem suchen. Jakob von Serug schreibt im sechsten Jahrhundert:

*„Ihr, die den Sohn Gottes tragen sollte, wurde es gesagt, aber sie fragte, suchte, erforschte, lernte, und schwieg.“<sup>2</sup>*

... und schwieg. Die Mutter Gottes bezweifelte ihren plötzlichen Ruf, bezweifelte des Erzengels Worte, nicht aus Mangel an Glauben oder sündhaftem Zweifel, sondern aus dem vernünftigen und einsichtigen Wunsch sich Gottes Willen sicher sein zu wollen. Als Gabriel ihr das versicherte, antwortete die heilige Jungfrau mit den Worten, die seither fast gleichbedeutend sind mit der Definition des Wortes ‚Glaube‘: *„Ich bin die Magd des Herrn; mir geschehe, wie du gesagt“* (Lk 1,38). Die Ikone der Verkündigung, eine der wenigen Ikonen, die sie nicht mit Christus abbilden, zeigt die Mutter Gottes meist mit vor der Brust gekreuzten Armen, das Haupt nach vorne gebeugt: die Haltung äußerster Demut und Unterwerfung, die die gläubigen Orthodoxen in der ganzen Welt jede Woche nachahmen, wenn sie zum Kelch gehen, um Gott in ihrem eigenen Leib zu empfangen. Das ist die Haltung, die zu Beginn der menschlichen Verwirklichung der Inkarnation Christi maßgebend war: die Menschheit, die ganze Menschlichkeit der gläubigen und treuen Jungfrau, völlig gehorsam dem Willen und der Absicht Gottes, beugt sich in Unterwerfung Seinem Ruf. In jenem Raum in Galiläa – er kann nicht viel größer gewesen sein als eine Mönchszelle oder Studentenbude – formte sich das größte Ereignis der zeitlichen Geschichte im Schoß der Mutter Gottes.



<sup>1</sup> Aus der ersten Ode des Festkanons

<sup>2</sup> Jakob von Serug, Erste Predigt über die Mutter Gottes

Es ist schwierig die Größe dessen zu verstehen, was sich in diesem Augenblick ereignete. Eine Jungfrau hat nicht einfach empfangen: das Weltall wurde auf den Kopf gestellt, oder vielleicht besser, es wurde endlich wieder auf die Füße gestellt. Das Natürliche wurde mit dem Übernatürlichen vereint, das Ergebnis so geheimnisvoll, dass die menschliche Sprache nur in Gegensätzen beginnen kann davon zu reden. Der Ungeschaffene wurde geschaffen, der Unumfassbare wurde umfasst, der Unbegrenzte wurde eingegrenzt, der Unerkennbare wurde nun klar erkennbar. Im Mittelpunkt dieses so großen Mysteriums stand die junge Mutter Gottes, in der dieses Geheimnis verwirklicht wurde. Für die ganze Weite und Wirklichkeit der Verkündigung reichen die menschlichen Möglichkeiten der Beschreibung nicht aus, aber man kann einen Schimmer ihres Wesens in den Worten finden, die jene verwendet haben, die es wagten davon zu sprechen. Einige der besten kann man in einer Predigt des Pseudo-Chrysostomos aus dem vierten Jahrhundert finden. Zur Mutter Gottes sprechend sagt er:

*„Freue dich und tanze vor Freude; freue dich und zertrete der Schlange Haupt. Freue dich, du voll der Gnade. Denn der Fluch ist gelöst, das Verderben ist hinweggenommen, die Trauer ist vergangen, das Glück erblüht, die Gnade, vorverkündet von den Propheten der Alten, ist da. Du bist es, auf die sich der Heilige Geist bezog, als Er durch den Mund des Jesaia sprach: ‚Seht, die Jungfrau wird ein Kind empfangen, sie wird einen Sohn gebären‘ (Jes 7,14). Du bist die Jungfrau. Freue dich, daher, du voll der Gnade. Du gefällt dem Urheber, du gefällt dem Bildner, du gefällt dem Schöpfer, du gefällt Ihm, den der Seelen Schönheit entzückt. Du hast einen Gatten gefunden, der deine Jungfernschaft beschützt statt sie zu verderben, du hast einen Gatten, der dein Sohn werden will, aus Seiner großen Liebe zu den Menschen. Der Herr ist mit dir! Er, der überall ist, ist in dir, Er ist mit dir und kommt aus dir, der Herr im Himmel, der Höchste im Abgrund, der Schöpfer Aller, der Schöpfer über den Cherubim, der Wagenlenker über den Seraphim, Sohn im Schoß des Vaters, Einziggelobener in deinem Schoß, der Herr – nur Er weiß wie – ganz überall und ganz in dir. Gebenedeit bist du unter den Frauen!“<sup>3</sup>*

Mit der Verkündigung an die heilige Mutter Gottes fand die Inkarnation Christi, der von Ewigkeit her vorgesehene Heilsplan Gottes, statt in der menschlichen geschaffenen Ordnung. Das Ereignis, nach dem sich die ganze Menschheit gesehnt hatte, wurde Wirklichkeit im Schoß einer Frau, als Antwort auf ihre gläubige Unterwerfung. Das Mysterium der Erlösung ist begonnen. Das Leben Gottes als Mensch beginnt sich zu formen. Die Menschheit, in der Person, die sich nun in Wahrheit als ihre Mutter bezeichnen kann, beginnt von Neuem ihren Aufstieg zum Himmel.

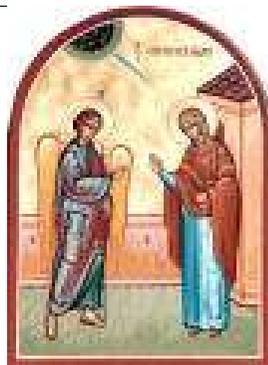
Man würde ja gerne wissen, was die heilige Jungfrau fühlte, als ihr die Wirklichkeit der Worte Gabriels bewusst wurde. Sie wird die Prophezeiungen des Jesaia und Anderer über das große Leiden, das der Messias erfahren würde, gekannt haben. Auch die Rede des Gerechten Symeon, viele Monate später, dass ein Schwert durch ihre Seele dringen würde, kann sie nicht völlig überrascht haben. Sie muss sich des Skandals bewusst gewesen sein, den ihre Schwangerschaft auslösen würde, auch wenn ihr unverlobter Ehemann sie akzeptierte. Das wird dargestellt auf einer Anzahl von Ikonen der Verkündigung, die Marias Herz mit einem Kranz von Dolchen oder Schwertern umgeben und damit die Tränen andeuten, die noch vor ihr liegen. Doch Lukas zeichnet uns nicht das Bild einer bestürzten Frau, obwohl sie doch Angst gehabt haben musste. Er zeigt uns das Bild einer Frau, die trotz der Schmerzen, die sie wohl vorausahnte, Gottes Gnade und Barmherzigkeit pries:

<sup>3</sup> Aus der ‚Predigt über die Verkündigung‘ des Pseudo-Chrysostomos

„Meine Seele preist die Größe des Herrn, und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter. Denn auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut. Siehe, von nun an preisen mich selig alle Geschlechter. Denn der Mächtige hat Großes an mir getan, und sein Name ist heilig. Er erbarmt sich von Geschlecht zu Geschlecht über alle, die ihn fürchten.“ (Lk 1,46-50).

Und so haben alle Geschlechter, die seine Gnade empfangen haben, sie in der Tat gesegnet genannt, sie, die die Mutter Gottes war und ist. Ihr Leben wird als Beispiel für gläubigen Gehorsam, zu dem jeder Mensch berufen ist, verkündet, verehrt und gesucht. Und jedes Jahr, an einem Tag genau neun Monate vor dem Fest der Geburt Christi, begleitet die Kirche sie in dem Augenblick, da der Erzengel das Heil der Menschen verkündet und die ganze Menschheit die erste Sprosse der Leiter ergreift, die zum Paradiese führt. In diesem Wissen und in diesem Geist singt die Kirche voll Zuversicht:

„Das seit Ewigkeit bestehende Mysterium wird heute offenbart und der Sohn Gottes wird zum Menschensohn, damit Er, der des Geringen teilhaft war mich am Besseren teilhaft werden lässt. Einst wurde Adam getäuscht, er begehrte Gott zu werden, aber vergeblich; Gott wurde Mensch, um Adam zum Gott zu machen. Es freue sich die Schöpfung, es jauchze die Natur, denn der Erzengel steht in Furcht vor der Jungfrau und entbietet das ‚Freue dich‘, den Gegensatz zur Trauer. O unser Gott, der Du aus gnädigem Erbarmen Mensch geworden bist, Ehre sei Dir.“<sup>4</sup> 



M.C.Steenberg, 2002, aus www.monachos.net; Übers. aus dem Engl.: G. Wolf

<sup>4</sup> Vierter Stichos der Ainoi zum Fest

## Der Hl. Benedikt von Nursia

zu seinem Gedächtnis am 14. März

**D**er Hl. Benedikt von Nursia war Gründer des Klosters Monte no, Verfasser der »Regula Benedicte« geboren um 480 in Nursia (cia) in Umbrien, und starb im Herrn um 547 in dem Kloster auf dem Monte Cassino.

Der Hl. Benedikt erhielt seine Erziehung und Schulbildung in Rom, beschloss aber mit 17 Jahren, dem sittenlosen Treiben seiner Umgebung zu entfliehen und in harter Askese der Welt zu entsagen. Er zog zunächst nach Effidie im Sabinergebirge), wählte dann aber zu seinem Aufenthalt die Höhle einer Bergschlucht am Ort bei Subiaco. Ein Mönch verschaffte ihm ein Mönchsgewand und versorgte ihn notdürftig mit Nahrung. In dieser schauerlichen Einsamkeit verbrachte der Hl. Benedikt drei Jahre als Eremit. Da er entdeckte, dass ihn Hirten und verbreiteten den Ruf seiner Heiligkeit.



Cassidicti«, (Norsia) in seinem

Leben mit 17 Jahren die Welt (Affilium) verlassen.

Ein Mönch verschaffte ihm ein Mönchsgewand und versorgte ihn notdürftig mit Nahrung. In dieser schauerlichen Einsamkeit verbrachte der Hl. Benedikt drei Jahre als Eremit. Da er entdeckte, dass ihn Hirten und verbreiteten den Ruf seiner Heiligkeit.

So kamen die Mönche des nahen Klosters Vicovaro zu ihm und baten ihn, der Nachfolger ihres verstorbenen Abtes zu werden. Der Hl. Benedikt siedelte nach Vicovaro über. Die Mönche fügten sich nur widerwillig der klösterlichen Zucht und Strenge ihres neuen Abtes. Darum beschloss er, seiner Tyrannei ein Ende zu setzen. Nach einem vereitelten Giftmordversuch der Mönche kehrte der Hl. Benedikt in die Höhle bei Subiaco zurück.

Da die Schar der Eremiten, die sich um ihn sammelte, immer größer wurde, gründete er kleine Klostergemeinden von je 12 Mönchen unter einem »pater«, die ihn als ihren Abt anerkannten und verehrten. Mit nur wenigen Getreuen zog der Hl. Benedikt 529 nach Kampanien und baute auf dem Monte Cassino (nordöstlich von Capua) ein Kloster, das zur Hochburg des abendländischen Mönchtums und zum Stammkloster des Benediktinerordens wurde.

Der Hl. Benedikt arbeitete für sein Kloster eine »Regula« aus, die militärische Disziplin mit christlichem Geist vereinigte und alle älteren Regeln übertraf. Sie forderte von den Mönchen:

- *stabilitas loci*: dauerndes Verbleiben im Kloster im Gegensatz zum Vagabundieren so vieler Asketen;
- *conversatio morum*: Abkehr vom Weltleben, Verzicht auf persönliches Eigentum, Keuschheit, Demut, Schweigsamkeit;
- *oboedientia sub abbate*: unbedingten Gehorsam gegen den von den Mönchen gewählten Abt.

Des Hl. Benedikts asketische Forderungen waren maßvoll. Der Grundsatz »Ora et labora« beherrschte den Tageslauf. »Septies in die laudem dixi tibi. Media nocte surgebam ad confitendum tibi« (Psalm 119, 164. 62). Darum sollten die Mönche siebenmal während des Tages und einmal in der Nacht sich zum Chorgebet in der Kirche versammeln. Auch die Arbeits- und Freizeit war durch die »Regula« genau festgelegt: »Der Müßiggang ist ein Feind der Seele. Deshalb müssen sich die Brüder zu gewissen

Zeiten mit Handarbeit beschäftigen, zu anderen Stunden mit dem Lesen heiliger Bücher.« Das ganze Leben im Kloster sollte so verlaufen, »ut in omnibus glorificetur Deus«. »Wenn einer neu zum mönchischen Leben hinzukommt, so werde ihm kein leichter Eintritt gewährt«, schreibt die »Regula« vor; erst nach einjährigem Noviziat »werde er der Kongregation zugehlt«.



*Das Kloster Monte Cassino  
Es wurde vor 60 Jahren zerstört,  
aber wieder aufgebaut*

Eltern können schon ihre Knaben dem Kloster zur Erziehung für das Mönchsleben übergeben. Für diese pueri oblati muss darum das Kloster eine Schule unterhalten. Die »Regula Benedicti« verdankte ihre Verbreitung Gregor I., Gregor II., Wynfrith Bonifatius, Alkuin und Karl dem Großen. Sie verdrängte die alten Mönchsregeln und wurde fast die alleinige Regel des abendländischen Mönchtums.



[www.bautz.de/Heiligenlexikon](http://www.bautz.de/Heiligenlexikon)

Troparion im 1. Ton

*Durch deine asketischen Kämpfe, o gotttragender Benedikt,  
hast du dich deines Namens würdig erwiesen.  
Denn du warst der Sohn der Segnung,  
wurdest Vorbild und Regel für alle,  
die nachahmen dein Leben und rufen:  
Ehre Ihm, der dich bestärkt hat,  
Ehre Ihm, der dich gekrönt hat,  
Ehre Ihm, der durch dich für Alle Heilung bewirkt.*

Kontakion im 8. Ton

*Wie die Sonne der Morgenröte von oben,  
hast du erleuchtet die Mönche des Westens  
sie belehrt durch das Wort und die Tat.  
Durch den Schweiß deiner asketischen Vollendung  
reinige vom Schmutz der Leidenschaften, uns,  
die wir dich ehren und rufen: Sei begrüßt, o Vater Benedikt.*

<http://users.netmatters.co.uk/davidbryant/C/TropKon/March.htm>; Übers. aus dem Engl. G. Wolf

## Heiligen- und Festkalender für den Monat März

- Mo. 1. März: Ged. der hl. Martyrer-Asketin Eudokia, der Samariterin († zw. 160-170), des hl. Markellos, des hl. Suitbert v. Kaiserswerth (†713)
- Di. 2. März: Gedächtnis hl. Martyrers Hesybios des Senators, des hl. Theodotos, Bischofs von Kyrenia auf Zypern († um 320), der hl. Martyrerin Euthalia
- Mi. 3. März: Ged. der hl. Martyrer Eutropios, Kleonikos und Basiliskos, der hl. Kunigunde von Luxemburg († 1039)
- Do. 4. März: Gedächtnis unseres frommen Vaters Gerasimos, Einsiedlers an den Ufern des Jordan († 475) und des hl. Bischofs Gregorios
- Fr. 5. März: Gedächtnis d. hl. Martyrer-Asketen Konon des Isauriers (1. Jh.) und des hl. Archelaos und der 152 Martyrer
- Zweiter Teil des Akathistos, Β' Χαίρτισμοί**
- Sa. 6. März: Gedächtnis der hl. 42 Martyrer von Amorion († um 848)
- So. † 7. **März: 2. Fasten-Sonntag (Gregorios Palamas), Κυριακή Β' Νηστειῶν, Γρηγορίου τοῦ Παλαμά, Basilius-Liturgie,** Gedächtnis unseres Vaters unter den Heiligen Gregorios Palamas, Erzbischofs von Thessaloniki († 1359), und der Hll. Basileos, Ephraim, Eugenios und der Hll. Perpetua und Felicitas von Karthago
- Mo. 8. März: Gedächtnis des heiligen Theophylaktos, des Bekenner, Metropolitan von Nikomedien († um 845) und des hl. Apostels Hermos.
- Di. 9. März: **Ged. der hl. 40 Martyrer von Sebaste; Wein und Öl erlaubt**
- Mi. 10. März: Gedächtnis des hl. Martyrers Quadratus von Korinth und seiner Gefährten und der hl. Anastasia der Patrizierin
- Do. 11. März: Ged. des hl. Sophronios, Erzbischofs von Jerusalem († 638)
- Fr. 12. März: Ged. des ehrwürdigen Theophanes des Bekenners, († 818), unseres frommen Vaters Gregors d. Gr., Papstes vom Rom (Gregorios Diálogos, † 604), des heiligen Symeon des Neuen Theologen († 1020)
- Dritter Teil des Akathistos, Γ' Χαίρτισμοί**
- Sa. 13. März: Ged. der Übertragung der Reliquien uns. hl. Vaters Nikephoros, Erzb. von Konstantinopel und der hl. Martyrerin Christina von Persien (4. Jh.), Ανακομιδή λειψάνων Νικηφόρου πατριάρχου ΚΠόλεως
- So. † 14. **März: 3. Fasten-Sonntag, S. der Kreuzverehrung, Basilius-Liturgie, Κυριακή Γ' Νηστειῶν, Σταυροπροσκυνήσεως, Крестопоклонная,** Gedächtnis unseres frommen Vaters Benedikt von Nursia († 543) und des hl. Bischofs Euschimonos von Lampsaka des Bekenners (9. Jh.) sowie der hl. Mathilde von Sachsen († 968)
- Mo. 15. März: **Gedächtnis der durch das Kollyba gewirkten Wunder des Erzmartyrers Theodóros Tiron des Großen** († 17. Febr. 316), sowie des hl. Aristobulos, Bischofs von Britannien
- Di. 16. März: Gedächtnis des hl. Martyrers Sabbinos von Ägypten († 287), des hl. Christodulos von Patmos, des Wundertäters, des hl. Julianos sowie des hl. Heribert von Köln († 1021)
- Mi. 17. März: **Gedächtnis unseres frommen Vaters Alexios des Gottesmannes** († 411), der hl. Gertrud von Nivelles († 659) u. des hl. Patrick von Irland († 461)



- Do. 18. März: Gedächtnis des hl. Kyrillos, Erzbischofs von Jerusalem († 386) und der hll. Trophimos und Eukarpion († 300)
- Fr. 19. März: Ged. der heiligen Martyrer Chrysanthos und Dareia von Athen  
**Vierter Teil des Akathistos, Δ' Χαίρεισμοί**
- Sa. 20. März: Ged. uns. fr. Väter, die im Kl. des hl. Sabbas ermordet wurden († 796), Τῶν ἐν τῇ Μονῇ ἁγίου Σάββα ἀναιρεθέντων ὁσίων πατέρων
- So. † 21. **März: 4. Fastensonntag (Johannes Klimakos), Basilius-Liturgie**  
Κυριακὴ Δ' Νηστειῶν, Ἰωάννου συγ. τῆς Κλίμακος ὁσ.,  
**Иоанна Лествичника**, Gedächtnis unseres fr. Vaters Jakobs des Bekenners, Bischofs von Catania (8./9. Jh.)
- Mo. 22. März: Gedächtnis des hl. Erzmartyrers Basileios, Priester der Kirche von Ankyra († 362) und der hl. Martyrerin Kallinike († 252)
- Di. 23. März: Gedächtnis des hl. Mart. Nikon und der 199 Martyrer († 251)
- Mi. 24. März: **Der große Kanon des Hl. Andreas von Kreta**; Gedächtnis des hl. Artemon von Seleukia in Pisidien (1. Jh.) sowie des hl. Zacharias
- Do. 25. März: **Fest der Verkündigung der frohen Botschaft an unsere allheilige Gebieterin, der Gottesgebälerin und steten Jungfrau Maria, Ὁ Ἐυαγγελισμὸς τῆς Ὑπεραγίας Δεσποίνης ἡμῶν Θεοτόκου καὶ ἀειπαρθένου Μαρίας, Fisch erlaubt!**
- Fr. 26. März: **Fest der Synaxis des Erzengels Gabriel, Ἡ Σύναξις τοῦ Ἀρχαγγέλου Γαβριήλ, Akathistos-Hymnos, Ὁ Ἀκάθιστος Ὑμνος**
- Sa. 27. März: Ged. der hl. Martyrerin Matrona von Thessaloniki (3./4.Jh.), des hl. Philetos, der hl. Lydia, des hl. Rupert von Salzburg († 718)
- So. † 28. März: **5. Fastensonntag (Maria von Ägypten),**  
Κυριακὴ Ε' Νηστειῶν, Μαρίας ὁσίας τῆς Αἰγυπτίας, Πρп. Мариин Египетскоῖ, **Basilius-Liturgie**, Ged. unseres frommen Vaters Hilari-  
on des Jüngeren, Abtes des Klosters Pelekete in Prussa († um 754)
- Mo. 29. März: Ged. der hl. Martyrer Markos, B. von Arethusia († 364) und Ky-  
rillos des Diakons von Ios († um 364), des hl. Martyrers Barachios
- Di. 30. März: Gedächtnis unseres Vaters unter den Heiligen Johannes Klima-  
kos († 649) und des hl. Propheten Ioad
- Mi. 31. März: Gedächtnis des hl. Erzmartyrers Hypatios, Bischofs von Gangra  
in Paphlagonien († um 326)



## Lesungen im März

Apostellesung	Evangelium	
1. Mrz.		
2. Mrz.		
3. Mrz.	Liturgie der vorgeweihten Gaben	
4. Mrz.		
5. Mrz.	2. Teil des Akathistos-Hymnos	
6. Mrz.	Hebr 3, 12-16; dtspr. Liturgie	Mk 1,35-44
<b>2. Fastensonntag; Hl. Gregoris Palamas</b>		
7. Mrz.	Hebr 1,10-2,3	<b>5. Ton</b> Mk 2,1-12
8. Mrz.		
9. Mrz.	Hebr 12,1-10	Mt 20,1-16
10. Mrz.	Liturgie der vorgeweihten Gaben	
11. Mrz.	Gr. Apodeipnon	
12. Mrz.	3. Teil des Akathistos-Hymnos	
13. Mrz.	Hebr 10,32-38	Mk 2,14-17
<b>3. Fastensonntag; Kreuzverehrung</b>		
14. Mrz.	Hebr 4,14-5,6	<b>6. Ton</b> Mk 8,34-9,1
15. Mrz.		
16. Mrz.		
17. Mrz.	Liturgie der vorgeweihten Gaben	
18. Mrz.		
19. Mrz.	4. Teil des Akathistos-Hymnos	
20. Mrz.	Hebr 6,9-12	Mk 7,31-37
<b>4. Fastensonntag; Johannes Klimakos</b>		
21. Mrz.	Hebr 6,13-20; dtspr. Liturgie	<b>7. Ton</b> Mk 8,17-31
22. Mrz.		
23. Mrz.	Kl. Apodeipnon mit dem Großen Kanon	
24. Mrz.	Keine Göttl. Liturgie	
<b>Fest Mariae Verkündigung</b>		
25. Mrz.	Hebr 2,11-18	Lk 1,24-38
26. Mrz.	Akathistos-Hymnos	
27. Mrz.	Hebr 9,1-7	Lk 1,39-49,56
<b>5. Fastensonntag; Maria von Ägypten</b>		
28. Mrz.	Hebr 9,11-14	<b>8. Ton</b> Mk 10,32-45
29. Mrz.		
30. Mrz.		
31. Mrz.	Liturgie der vorgeweihten Gaben	





zum Gedächtnis der heiligen vierzig Großmartyrer,  
die ihr Martyrium in der Gegend von Sebaste erlitten,  
am 9. März

Da sie abwarfen all' ihre Kleider  
und schritten unerschrocken hin zum Teiche,  
sprachen die heiligen Martyrer zueinander:  
Um des Paradieses willen, das wir haben verloren,  
wollen wir heute uns nicht bekümmern  
um ein vergängliches Gewand.  
Wegen der verderbenschaftenden Schlange  
wurden einstens wir bekleidet.  
Nun aber wollen wir uns entkleiden  
um der Auferstehung Aller willen.  
Nicht wollen wir achten des vernichtenden Frostes  
und uns nicht kümmern um das Fleisch,  
auf dass wir unwunden werden mit den Kränzen des Sieges  
von Christus, unserem Gotte, dem Erretter unserer Seelen.

Stichiron zum 9. März

## Theotokion im 3. Ton



Durch die Schön-heit - - - - - Dei-ner Jung-fräu- - lich-keit



und durch den Glanz - - - - - Dei-ner Rein - - - - - heit



war Ga-bri-el ganz er - - schreckt und rief dir zu, Gott-ge - bä - re - rin:



wel - ches dir - wür - di - ge Lo - bes - lied - - - - -



soll ich dir dar - - - - - bring-en? Wie soll ich dich nen - - - - - nen?



Da ver-zag' und - er-schau-re ich. Da-her ruf - e ich dir laut mei-nem Auf-trag zu:



Sei ge-grüßt, du voll - der - Gna - - - - - de.

aus dem Akathistos-Hymnos