

Eine spirituelle Blütenlese aus dem Orthodoxen Kloster der Herrin von Antiochien - Dollendorf - Deutschland

+ In seinem Buch „Leiter“ schreibt der heilige Johannes Klimakos: „Nehmen wir unseren Leib in unsere Hände; seien wir seine Herren und nicht seine Sklaven. Wir sollen jedem Glied Kampf auferlegen und es beherrschen.“

Wir müssen unseren Magen zum Fasten und zur Enthaltbarkeit und unsere Hände zur Arbeit trainieren; unsere Zunge durch Schweigen zügeln; nicht zulassen, dass unsere Augen und Ohren alles sehen und hören; ungeziemende oder unangebrachte Bewegungen vermeiden; übermäßigen Schlaf und fleischliche Befriedigung meiden.

Kurzum: Wir müssen danach streben, den Körper zu zügeln und ihn an ein diszipliniertes Leben zu gewöhnen, ohne ihn zu bemitleiden, und dabei an das Gebot des Apostels denken, dass wir uns nicht mit unserem Körper beschäftigen sollen, um unsere Begierden zu befriedigen (Röm13: 14).

Heiliger Theophan der Einsiedler
Übersetzung aus dem Buch „أبواب التوبة“ (Türen der Buße)

بقية روحية من دير العذراء الأنطاكية الأرثوذكسي

- دولندورف - ألمانيا

+ في كتاب «سَلْم الفضائل» يكتب القديس يوحنا السلمي ويقول: «لنأخذ بجسدنا بين أيدينا، فلنكن عليه أسياداً لا عبيداً. علينا أن نفرِّض على كلِّ عضوٍ جهاداً ونسيطر عليه».

علينا أن نُعلِّم معدتنا على الإمساك والصَّوم وأيدينا على العمل؛ أن نلجِمَ لساننا بالصَّمْت؛ ألا تترك الحُرِّيَّة لعينينا وأذنيننا أن ترى وتسمع كلَّ شيء؛ أن تتجنَّب القيامَ بالحركات الحُرَّة أو غير اللَّائقة؛ أن تتجنَّب النَّوم المفرط وإرضاء الجَسَد.

وبالمجمل علينا أن نسعى في تحديد الجسد وتعويده على السُّلوك في الحياة الصَّارمة، دون أن نُشَفِّقَ عليه، ذاكرين وصيَّة الرَّسول أنَّه علينا ألا نهتمَّ لأجسادنا لقضاء شهواتنا (رو 13: 14).

القديس ثيوفان الحبيس
من كتاب «أبواب التوبة»



AL-BUSCHRA Die frohe Botschaft

Die Antiochenisch-Orthodoxe Metropolie
von Deutschland und Mitteleuropa

22.03.2026

Sonntag des hl. Johannes Klimakos (+670) (Der 4. Fasten – So.)

Gedächtnistag: Mart. Basilios

8. Ton - E. 8

Das Auferstehungstroparion:

Von der Höhe bist du hernieder gekommen, du Gütiger; das dreitägige Begräbnis hast du angenommen, um uns zu befreien von den Leiden. Du unser Leben und unsere Auferstehung, o Herr, Ehre sei dir.

Das Troparion zum Gedächtnistag des hl. Johannes Klimakos (8. Ton):

Durch die Bäche deiner Tränen brachtest du die dürre Wüste zum Blühen; durch dein tiefes Seufzen brachten deine Leiden hundert fältige Frucht; durch deine Wunder wurdest du eine leuchtende Fackel für das All. Seliger Vater Johannes, bitte Christus, Gott, unsere Seelen zu erretten.

Die Epistel zum 4. Fasten-So.:

Prokimenon: Der Herr gebe Kraft seinem Volk! Entbietet dem Herrn, ihr Kinder Gottes!

Lesung aus dem Brief des Apostels Paulus an die Hebräer (6: 13-20)

Brüder, als Gott dem Abraham die Verheißung gab, schwor er bei sich selbst, da er bei keinem

Das Troparion des Schutzpatrons der jeweiligen Gemeinde ...

Das Kondakion zum 4. Fastenssonntag (8. Ton):

Unbesiegbare Heerführerin, dir gelten die Lieder des Sieges! Aus der Gefahr befreit bringt deine Stadt, Mutter Gottes, dir Hymnen des Dankes entgegen. Du, von unwiderstehlicher Macht, befreie mich von jeder Gefahr, damit ich dir zurufen kann: Heil dir, Braut und Jungfrau! (Wird während der ganzen Fastenzeit immer wieder gesungen).

Größeren schwören konnte, und sprach: „Wahrlich, ich will dich segnen und mehren.“ Und so wartete Abraham in Geduld und erlangte die Verheißung. Die Menschen schwören ja bei einem Größeren, als sie selbst sind; und der Eid dient ihnen zur Bekräftigung und macht aller Widerrede ein Ende. Darum hat Gott, als er den Erben der Verheißung noch kräftiger beweisen wollte, dass sein

Ratschluss nicht wankt, sich noch mit einem Eid verbürgt. So sollten wir durch zwei Zusagen, die nicht wanken – denn es ist unmöglich, dass Gott lügt – einen starken Trost haben, die wir unsere Zuflucht dazu genommen haben, festzuhalten an der angebotenen Hoffnung. Diese

haben wir als einen sicheren und festen Anker unserer Seele, der auch hineinreicht bis in das Innere hinter dem Vorhang. Dahinein ist der Vorläufer für uns gegangen, Jesus, der ein Hoherpriester geworden ist in Ewigkeit nach der Ordnung Melchisedeks.

Das Evangelium zum 4.

Fasten-Sonntag: (Mk. 9: 16-31)

In jener Zeit sprach einer aus der Menge zu ihm: Meister, ich habe meinen Sohn hergebracht zu dir, der hat einen sprachlosen Geist. Und wo er ihn erwischt, reißt er ihn; und er hat Schaum vor dem Mund und knirscht mit den Zähnen und wird starr. Und ich habe mit deinen Jüngern geredet, dass sie ihn austreiben sollen, und sie konnten's nicht. Er aber antwortete ihnen und sprach: O du ungläubiges Geschlecht, wie lange soll ich bei euch sein? Wie lange soll ich euch ertragen? Bringt ihn her zu mir! Und sie brachten ihn zu ihm. Und sogleich, als ihn der Geist sah, riss er ihn. Und er fiel auf die Erde, wälzte sich und hatte Schaum vor dem Mund. Und Jesus fragte seinen Vater: Wie lange ist's, dass ihm das widerfährt? Er sprach: Von Kind auf. Und oft hat er ihn ins Feuer und ins Wasser geworfen, dass er ihn umbrächte. Wenn du aber etwas kannst, so erbarme dich unser und hilf uns! Jesus aber sprach zu ihm: Du sagst: Wenn du kannst –

alle Dinge sind möglich dem, der da glaubt. Sogleich schrie der Vater des Kindes: Ich glaube; hilf meinem Unglauben. Als nun Jesus sah, dass das Volk herbeilief, bedrohte er den unreinen Geist und sprach zu ihm: Du sprachloser und tauber Geist, ich gebiete dir: Fahre von ihm aus und fahre nicht mehr in ihn hinein! Da schrie er und riss ihn sehr und fuhr aus. Und der Knabe lag da wie tot, so dass die Menge sagte: Er ist tot. Jesus aber ergriff ihn bei der Hand und richtete ihn auf, und er stand auf. Und als er heimkam, fragten ihn seine Jünger für sich allein: Warum konnten wir ihn nicht austreiben? Und er sprach: Diese Art kann durch nichts ausfahren als durch Beten und Fasten. Und sie gingen von dort weg und zogen durch Galiläa; und er wollte nicht, dass es jemand wissen sollte. Denn er lehrte seine Jünger und sprach zu ihnen: der Menschensohn wird überantwortet werden in die Hände der Menschen, und sie werden ihn töten; und wenn er getötet ist, so wird er nach drei Tagen auferstehen.

4. So. der Großen Fastenzeit - So. des hl. Johannes Klimakos

Noch heute kann der Sinaipilger in etwa einer Stunde Fußmarsch vom Kloster der heiligen Katerina in ein Tal absteigen, wo sich inmitten der Felsen die Höhle befindet, in welcher der heilige Klosterabt Johannes im 6. Jahrhundert sein Buch „die Leiter zum Paradies“ geschrieben hat. Inmitten der Felsenwüste unter einem überhängenden Felsen verbrachte der heilige Johannes viele Wochen im Gebet, um seine geistlichen Erfahrungen zu sammeln, zu gliedern und aufzuschreiben.

In seinem Mönchsleben im Dornbuschkloster am Fuße des Mosesberges war er erprobt und weit vorangekommen in der Askese, in der Bekämpfung der Leidenschaften, im Gebet, und als Abt und geistlicher Vater vieler junger Mönche und geistlicher Kinder war er ein guter Kenner der menschlichen Seele, ihrer Schwächen, Gefahren und Kämpfe geworden. Mit diesem Buch wollte er die Bitte seines geistlichen Bruders, des Abtes Johannes von Raitho, erfüllen, und schenkte uns dadurch einen wertvollen Schatz, ein Handbuch des geistlichen Lebens, eine Anleitung zum göttlichen Aufstieg, die Himmelsleiter.

30 Kapitel sind wie die Stufen einer Leiter, steil und unbequem, aber stetig aufwärts strebend von der Überwindung der Leidenschaften über den Erwerb der Tugenden bis zur Liebe, der Hoffnung und dem Glauben. Diesen geistlichen Weg sollen alle Christen gehen. Man sagt zwar heute oft, dieses Buch sei nur für Mönche zu lesen. Aber genauso hört man häufig die Meinung, das Fasten und das Beten sei für Mönche. Doch das ist nicht wahr. Die Mönche sind nicht anders als alle anderen Christen, und als Menschen sind wir uns alle ähnlich. Der hl. Johannes Chrysostomos sagt, nur das Gewand würde die Mönche unterscheiden. Alle haben auf Erden denselben geistlichen Weg zum Paradies, alle haben einen ähnlichen Kampf gegen die gleichen Leidenschaften, alle haben entsprechende Mühen, Versuchungen, Sünden, und derselbe Christus führt, begleitet und tröstet uns und wird uns im Paradies in seine Arme nehmen. So kann die Leiter des hl. Johannes, obwohl sie ursprünglich für Mönche und eigentlich genau genommen sogar für einen geistlichen Vater und Abt als Hilfe und Handbuch geschrieben worden ist, allen Menschen nützlich sein, weil es die menschliche Seele erklärt, die Gefährdungen des geistlichen Lebens beschreibt, die Mühen des geistlichen Kampfes skizziert, bei allen Rückschlägen tröstet, die Süßigkeit der Ruhe in Gott in Worte fasst und schließlich anregt, diesen geistlichen Weg auch selber zu gehen. Für die konkrete Umsetzung ins eigene Leben bedarf es freilich der Gabe der Unterscheidung, der Diakrisis, aber dabei helfen die Priester und geistlichen Väter.

Quelle: Vr. Martin Petzolt (Griechisch-orthodoxe Prophet Elias Kirche zu Frankfurt am Main, Deutschland, Internetblog der Gemeinde:<http://propheteliaskirchefrankfurt.wordpress.com/>)