



*Die 500-er Mönchszellen-  
regel des Optina-Klosters*

## *Die 500-er Mönchszellenregel des Optina-Klosters*

***Eine russisch-orthodoxe Mönchsgebetsregel, die das Jesusgebet, den Psalter, Evangeliums- und Apostellesungen beinhaltet.***

Als **Ergänzung** zu den Gottesdiensten (die Liturgie, das Morgenamt, die Vesper mit der Komplet), die alle Brüder des Klosters verpflichtet sind zu besuchen, lesen viele von ihnen in ihren Mönchszellen:

### **SCHRIFTLESUNGEN:**

- Ein Kapitel aus dem Evangelium in Folge (täglich). Man fängt mit dem ersten Kapitel des Matthäusevangeliums an bis zum letzten Kapitel des Johannesevangeliums.
- Zwei Kapitel aus den Apostelbriefen (täglich), in gleicher Folge: Man fängt mit der Apostelgeschichte an, bis zum letzten Kapitel der Offenbarung Johannes, des Theologen. Von letzten sieben Kapitel der Offenbarung wird täglich eines gelesen.
- Ein Psalmenkathisma täglich: Man fängt mit dem ersten an und endet mit dem letzten.

Auf diese Art und Weise wird das letzte Kapitel der Offenbarung an genau dem gleichen Tag wie das letzte Kapitel des Johannesevangeliums gelesen.

Dann, nach dem vollständigen Lesen des ganzen Neuen Testaments, beginnt man in gleicher Art und Weise von den ersten Kapiteln einen neuen Lesekreis des Studiums in genau der gleichen Weise.

Als Ergänzung wird die sogenannte

### **MÖNCHSZELLENREGEL DER 500**

ausgeführt:

Sie beginnt mit den üblichen drei Verbeugungen, die am Anfang jeder Gebetsregel ausgeführt werden, sowohl in der Kirche als auch in der Zelle eines jeden, zusammen mit den Gebeten:

**1. Gott, sei mir Sünder gnädig.**

**2. Gott sei meinen Sünden gnädig und erbarme dich meiner.**

**3. Der du mich erschaffen hast, Herr, habe Erbarmen. Ich habe maßlos gesündigt, o Herr, vergib mir.**

4. In der eigenen Zelle wird eine vierte Verbeugung hinzugefügt, zusammen mit dem Gebet: **Meine Herrin, Allheilige Gottesgebälerin, errette mich, den Sünder.**

*Dann werden die folgenden Gebete gesprochen:*

**Auf die Gebete unser heiligen Väter, Herr Jesus Christus, unser Gott, erbarme dich unser. Amen.**

**Ehre sei dir, unser Gott, Ehre sei dir.**

**Himmlischer König, Tröster, du Geist der Wahrheit, der du überall bist und alles erfüllst, Hort der Güter und Lebensspender, komm und nimm Wohnung in uns und reinige uns von allem Makel und errette, Gütiger, unsere Seelen.**

**Heiliger Gott, heiliger Starker, heiliger Unsterblicher, erbarme dich unser!  
(3x)**

**Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und alle Zeit und von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.**

**Hochheilige Dreifaltigkeit, erbarme dich unser, Herr, reinige uns von unseren Sünden, Gebieter, vergib uns unsere Übertretungen, Heiliger, sieh unsere Schwächen an und heile sie um deines Namens willen.**

**Herr, erbarme dich. (3x)**

**Ehre sei... jetzt und...**

**Vater unser, der du bist in den Himmeln, geheiligt werde dein Name, dein Reich komme, dein Wille geschehe, wie im Himmel, also auch auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute, und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern, und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.**

**Herr, erbarme dich. (12x)**

**Ehre sei... jetzt und...**

**Kommt, lasst uns anbeten Gott, unseren König!**

**Kommt, lasst uns anbeten und niederfallen vor Christus, Gott, unserem König!**

**Kommt, lasst uns anbeten und niederfallen vor Christus selbst, unserem König und Gott!**

### **Psalm 50**

**Erbarme dich mein, o Gott, nach deiner Barmherzigkeit; nach deiner Erbarmung Fülle tilge mein Vergehen. Wasche mich bis auf den Grund von meiner Schuld, von meinen Sünden reinige mich. Denn mein Vergehen erkenne ich an, und allzeit steht meine Sünde vor mir. An dir allein habe ich gefehlt; was vor dir unrecht, habe ich getan: So wirst du gerecht erfunden in deinem Spruch und lauter in deinem Gericht. Siehe, in Schuld ward ich geboren; war schon in Sünden, als mich die Mutter empfing. Doch ein wahrhaftiges Herz gefällt dir wohl; in meinem Innern tust du mir Weisheit kund. Besprenge mich mit dem Ysop, und ich bin rein; wasche mich, und ich bin weißer als Schnee. Lass mich wieder Frohlocken und Freudenruf hören, und die Gebeine jubeln, die du zerschlagen. Von meinen Sünden wende dein Angesicht, tilge all meine Schuld. Ein reines Herz erschaffe in mir, Gott; erneuere in mir den Geist der Beständigkeit. Vor deinem Angesicht verwirf mich nicht, und deinen Heiligen Geist nimm nicht von mir. Aufs Neue schenke mir die Freude deines Heils, im Geiste der Großmut festige mich. Dann zeige ich Gottlosen deine Wege, und Sünder kehren zu dir zurück. Von Blutschuld mach mich frei, o Gott, mein Gott, du, und mein Erretter, und lass meine Zunge jauchzen ob deiner Gerechtigkeit. Öffne, o Herr, meine Lippen, auf dass mein Mund dein Lob verkünde. An einem Opfer hast du kein Wohlgefallen; brächte ich ein Brandopfer dar, du nähmst es nicht an. Ein zerknirschter Geist ist mein Opfer, o Gott; ein Herz, das zerknirscht und gedemütigt ist, Gott, verschmähst du nicht. Handle in Gnaden, o Herr, an Zion nach deiner Huld, Jerusalems Mauern erbaue neu. Dann nimmst du gerechte Opfer, Spenden und Brandopfer an, dann opfert man Stiere auf deinem Altar.**

### **Das Glaubensbekenntnis**

**Ich glaube an den einen Gott, den allmächtigen Vater, Schöpfer des Himmels und der Erde, aller sichtbaren und unsichtbaren Dinge.**

**Und an den einen Herrn, Jesus Christus, Gottes eingeborenen Sohn, er ist aus dem Vater geboren vor aller Zeit. Licht vom Lichte, wahrer Gott vom wahren Gott, gezeugt, nicht geschaffen, eines Wesens mit dem Vater; durch ihn ist alles geschaffen.**

**Für uns Menschen und um unseres Heiles Willen ist er vom Himmel herabgestiegen, er hat Fleisch angenommen durch den Heiligen Geist aus Maria, der Jungfrau, und ist Mensch geworden.**

**Gekreuzigt wurde er für uns unter Pontius Pilatus und hat den Tod erlitten und ist begraben worden und ist auferstanden am dritten Tage gemäß der Schrift.**

**Er ist aufgefahren in den Himmel und sitzt zur Rechten des Vaters.**

**Er wird wiederkommen in Herrlichkeit, Gericht zu halten über Lebende und Tote, und seines Reiches wird kein Ende sein.**

**Ich glaube an den Heiligen Geist, den Herrn und Lebensspender, der vom Vater ausgeht. Er wird mit dem Vater und dem Sohne angebetet und verherrlicht. Er hat gesprochen durch die Propheten.**

**Ich glaube an die eine, heilige, katholische und apostolische Kirche.**

**Ich bekenne die eine Taufe zur Vergebung der Sünden.**

**Ich erwarte die Auferstehung der Toten und das Leben der zukünftigen Welt.  
Amen.**

**Erste Gruppe:**

***Danach einhundert Gebete: Herr Jesus Christus, du Sohn Gottes, erbarme dich meiner, des Sünders.***

- mit großen Verbeugungen (Metanien) für die ersten zehn Gebete,
- mit kleinen Verbeugungen (Metanien) für die nächsten zwanzig Gebete,
- und am Ende, beim hundertsten Gebet, wieder eine große Verbeugung.

Danach das folgende Gebet zur allheiligen Gottesgebärerin:

**Meine Allheilige Gebieterin, Gottesgebärerin, wende durch dein heiliges und allmächtiges Fürbitten von mir, deinem demütigen und elenden Diener, Kleinmut, Vergesslichkeit, Unvernunft und Nachlässigkeit. Entferne aus meinem elenden Herzen und meiner verfinsterten Verstand auch alle unreine und bösen und schmähenden Gedanken. Lösche die Flammen meiner Leidenschaften, denn ich bin gefallen und armselig. Befreie mich aus der Vielzahl der bösen Erinnerungen und Vorhaben und bewahre mich vor allem sündigen Tun, denn du bist gesegnet von allen Geschlechtern und**

**verherrlicht ist dein Name von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.**

Am Ende dieses Gebetes, vollzieht man eine große Verbeugung (Metanie).

### **Zweite Gruppe:**

Nun wieder einhundert Jesusgebete in der gleichen Ordnung, wie vorhin, mit zehn großen Verbeugungen und dann zwanzig kleinen. Beim letzten Jesusgebet wieder eine große Verbeugung, und danach wieder das gleiche Gottesmuttergebet: **Meine Allheilige Gebieterin, Gottesgebärrerin...** mit einer großen Verbeugung.

### **Dritte Gruppe:**

*Einhundert* wie die erste und zweite.

### **Vierte Gruppe:**

*Einhundert*, bestehend aus Gebeten zur Allheiligen Gottesgebärrerin: **Meine Allheilige Gottesgebärrerin, errette mich, den Sünder!**

In dieser Hundertergruppe:

- werden die zehn ersten Gebete genau so, mit großen Verbeugungen ausgeführt,
- die folgenden zwanzig mit kleinen
- und die übrigen ohne Verbeugungen.
- Beim letzten und hundertsten Gebet macht man eine große Verbeugung: danach folgt das Gebet: **Meine Allheilige Gebieterin, Gottesgebärrerin...**

Danach fünfzig Gebete: **Heiliger Engel Gottes, mein Beschützer, bete zu Gott für mich, den Sünder.**

- Bei den ersten fünf Gebeten große Verbeugungen,
- bei den folgenden zehn, kleine Verbeugungen,
- die übrigen vierunddreißig ohne Verbeugungen.
- Nur beim letzten Gebet eine große Verbeugung, und wieder das Gebet: **Meine**

## **Allheilige Gebieterin, Gottesgebärerin...**

Dann fünfzig Gebete: **Ihr Heiligen alle, betet zu Gott für mich, den Sünder.**

- Bei den ersten fünf Gebeten große Verbeugungen,
- bei den folgenden zehn, kleine Verbeugungen,
- die übrigen vierunddreißig ohne Verbeugungen.
- Nur beim letzten Gebet eine große Verbeugung, und wieder das Gebet: **Meine Allheilige Gebieterin, Gottesgebärerin...**

*Danach:*

**Wahrlich, es ist würdig, dich selig zu preisen, o Gottesgebärerin, du allzeit hochselige und ganz unbefleckte Mutter unseres Gottes; die du geehrter bist als die Cherubim und unvergleichlich herrlicher als die Seraphim, die du unversehrt Gott, das Wort, geboren hast, o wahrhafte Gottesgebärerin, dich erheben wir.**

*(Große Verbeugung)*

**Ehre sei dir, Christus, unsere Hoffnung, Ehre sei dir!**

**Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und alle Zeit und von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.**

**Herr, erbarme dich (3 x)**

**Auf die Gebete unser heiligen Väter, Herr Jesus Christus, unser Gott, erbarme dich unser. Amen.**

An Wochentagen werden alle oben erwähnten großen und kleinen Verbeugungen ausgeführt.

- An den Tagen des Pfingstfestes,
- an den Tagen mir Polyeleos,

- an Vorfesten und während der Dauer von Festen,
- An Tagen, an denen die große Doxologie beim Morgenamt gesungen wird
- und an kirchlichen Gottesdiensten, die von großen Verbeugungen befreit sind,

werden, in gleicher Weise, in der eigenen Zelle, die großen Verbeugungen durch kleine ersetzt, wie es auch der Fall ist, an allen Tagen des Jahres, wenn eine Vigil gefeiert wird.

- An den letzten zwei Tagen der Karwoche,
- Die ganze Woche der Verklärung hindurch
- und vom 24. Dezember bis zum 7. Januar,

ist diese Mönchsregel total von ihnen befreit wie es gleicherweise der Fall ist, an allen Sonntagen, das ganze Jahr hindurch, selbst wenn eine ganznächtlige Vigil nicht gefeiert wurde, sondern nur bei den Vespern und den Morgenämtern, wie sie im Winter gefeiert werden.

Jede Änderung des Aufbaus dieser Zellenregel, sowie ihre Verkürzung oder Verlängerung, ist dem Willen und dem Segen des Presbyters oder des geistlichen Vaters anheim gestellt

