



Hl. Basilios der Große

Homilie
über das Schriftwort

„Achte auf dich selbst!“¹
(Deut 15,9)

Vorrede:
Warum uns Gott die Sprache gegeben hat

1. **G**ott unser Schöpfer hat uns den Gebrauch der Sprache gewährt, damit wir einander die Gedanken unserer Herzen offenbaren und damit jeder, auf Grund des kommunikativen Charakters unserer Natur, dem Nächsten die verborgenen Ratschlüsse seines Herzens kundtun kann, indem er sie gleichsam wie aus Schatzkammern an den Tag bringt. Lebten wir durch die Seele allein, ohne Körper, könnten wir uns untereinander unmittelbar verständigen durch die bloßen Gedanken, doch weil unsere Seele die Gedanken hervorbringt unter dem Vorhang des Fleisches, der sie bedeckt, bedarf es der Worte und Namen, um das in der Tiefe Liegende bekannt zu machen.

Hat unser Gedanke einmal seine verbale Formulierung und Stimme gefunden, geht er, vom Wort getragen wie von einer Fähre, welche die Luft durchquert, vom Sprechenden zum Hörenden. Und findet das Wort tiefe Ruhe und Stille im Gehör der Lernenden, einen geschützten und sturmsicheren Hafen gewissermaßen, legt es dort an. Doch bei Gegenwind, wenn sich ihm der Lärm unter den Zuhörern einem heftigen Sturme gleich entgegenstellt, erleidet es Schiffbruch und zerlöst sich mitten in der Luft.

Deshalb verschafft dem Wort einen ruhigen Hafen durch euer Schweigen. Denn es kann sein, dass etwas von dem, was es zu euch bringt, sich als nützlich erweist.

Das Wort der Wahrheit ist eine schwer zu erjagende Beute, und leicht entgeht sie denjenigen, die nicht aufmerksam sind. Denn der Heilige Geist hat es so gefügt, dass dies Wort kurz und gedrängt ist, damit es mit Wenigem Vieles sage und der Kürze wegen leicht im Gedächtnis behalten werden kann. Abgesehen davon besteht ja die natürliche Tugend des Worts darin, weder durch Unklarheit den Sinn des Gesagten zu verhüllen, noch mit überflüssigen und leeren Worten um das Thema herumzureden.

¹ Griech. Urtext unter dem Titel *Ὁμιλία εἰς τὸ «Πρόσεχε σεαυτῷ»* in EPE BasMeg Bd. 6. Das Datum dieser Homilie des hl. Basilios, Erzbischof von Cäsarea in Kappadokien (s. *Das Synaxarion* am 1. Januar), ist nicht bekannt. Dt. Übers., unter Berücksichtigung der englischen Fassung in *St. Basil, Ascetical Works* (Reihe „The Fathers of the Church“ Bd. 9, Catholic University of America Press, Washington DC, 4. Aufl. 1999), vom Kloster des Hl. Johannes des Vorläufers, Chania 2011.

Achte auf dich selbst, damit du nicht in Gedanken sündigst

L in solches Wort der Wahrheit ist auch das, welches uns soeben aus den Büchern Mose vorgelesen worden ist und das die Fleißigen unter euch sicherlich registriert haben, es sei denn, es ist euren Ohren auf Grund seiner Kürze entgangen. Dieses Wort lautet wie folgt:

Achte auf dich selbst, damit nicht etwa ein heimlicher Gedanke aufsteige in deinem Herzen zur Sünde (Deut 15,9).

Wir Menschen fallen leicht in Sünden, die in Gedanken begangen werden. Deshalb hat Er, Der unsere Herzen einzeln erschaffen hat (s. Ps 32,15) und Der weiß, dass der Hauptteil der Sünde mit dem Impuls der Absicht begangen wird, uns allem voran die Reinheit des lenkenden Geistes geboten. Denn das, womit wir leichter sündigen, bedarf auch der größeren Wachsamkeit und Sorge. So wie vorausschauende Ärzte die anfälligen Körper durch prophylaktische Massnahmen schützen, so auch behütet unser aller Beschützer und wahre Arzt unserer Seelen das, was in uns, wie Er weiß, am ehesten in die Sünde abgelenkt, durch stärkere Vorbeugungsmassnahmen.

Was mit dem Körper getan wird, erfordert Zeit und Gelegenheit, Anstrengung, Mitwirkende und anderes dergleichen. Die Bewegungen des Denkens jedoch geschehen im Nu, ohne Anstrengung, ohne Mitwirkende, und jeder Zeitpunkt ist ihnen gelegen. Wie oft in der Tat geschieht es nicht, dass einer, der sich ernsthaft gibt und Sittsamkeit zur Schau stellt, äusserlich umhüllt mit dem Mantel der Besonnenheit, inmitten von solchen sitzt, die ihn lobpreisen für seine Tugend, und getrieben durch die unsichtbare Bewegung des Herzens in seinen Gedanken abschweift zum Ort der Sünde. In seiner Phantasie sieht er das Begehrte, stellt sich eine ungehörige Zusammenkunft vor, malt sich in seinem Innern die Lust aus, und so begeht er in der heimlichen Werkstatt seines Herzens die Sünde, ohne Zeugen, allen unbekannt, bis Jener kommt, *Der die verborgenen Dinge der Finsternis aufdecken und die Regungen der Herzen offenlegen wird* (1 Kor 4,5).

Deshalb hüte dich, *„damit nicht etwa ein heimlicher Gedanke in deinem Herzen aufsteige zur Sünde“*. Denn *„wer eine Frau ansieht in begehrllicher Absicht, hat schon die Ehe gebrochen mit ihr in seinem Herzen“* (Mt 5,28). Werden nämlich die Taten des Körpers verhindert durch mancherlei Faktoren, vollbringt jener, welcher in seiner Absicht sündigt, die Sünde mit der Schnelligkeit der Gedanken.

Wo es mithin diese Schnelle des Vergehens gibt, da ist uns auch die Schnelle der Vorbeugung gegeben worden. Heißt es doch: *„Damit nicht etwa ein heimlicher Gedanke aufsteige in deinem Herzen zur Sünde.“* Doch laßt uns dieses Wort besser von Anfang an aufnehmen.

Was es bedeutet, auf sich selbst zu achten

2. **A**chte auf dich selbst“, sagt die Schrift. Jedes Lebewesen hat von Gott, dem Schöpfer aller Dinge, den angeborenen Trieb zum Schutz seiner eigenen Existenz empfangen. Und wenn du die Dinge genau untersuchst, wirst du entdecken, dass die meisten der vernunftlosen Tiere, ohne belehrt worden zu sein, von sich aus die Unterscheidung des für sie Schädlichen besitzen, und wiederum, dass sie durch eine natürliche Anziehung zum Genuss dessen eilen, was ihnen bekömmlich ist.

Was uns Menschen betrifft, so hat Gott, unser Erzieher, uns jenes überaus bedeutsame Gebot gegeben, damit es uns kraft der Vernunft zu dem ver helfe, was die Tiere von Natur aus haben, und damit wir das, was den Tieren ohne Lenkung gelingt, durch die Wachsamkeit und das ständige Lenken unserer Gedanken vollbringen möchten. Fernerhin, damit wir treue Vollstrecker der uns von Gott gegebenen Gebote seien und die Sünde meiden, so wie die vernunftlosen Tiere die giftigen Pflanzen meiden, und nach der Gerechtigkeit streben, so wie die Tiere zu den fetten Weiden streben.

Achte mithin auf dich selbst, damit du stark wirst im Unterscheiden des Schädlichen vom Heilsamen.

Es gibt zwei Arten von Achtsamkeit, nämlich einerseits das aufmerksame Hinschauen mit den leiblichen Augen auf die sichtbaren Dinge und andererseits die Hinwendung der erkennenden Kraft der Seele zur Wahrnehmung der körperlosen Dinge. Wenn wir dafürhalten, das Gebot beziehe sich auf das Schauen mit den Augen, so erweist es sich von vornherein als unerfüllbar. Denn wie vermöchte einer sich selbst zur Gänze mit dem Auge zu erfassen? Das Auge sieht weder sich selbst, noch die Schädelkuppe, noch den Rücken, noch das Gesicht, noch die Neigung im Innersten.

Da es aber gottlos ist, die Weisungen des Heiligen Geistes als unerfüllbar zu bezeichnen, bleibt uns nichts anderes übrig, als jenes Gebot im Sinn der zweiten Art von Achtsamkeit zu verstehen, jener des geistigen Schauens. „*Achte auf dich selbst*“, das heißt, wache über dich rundum, von allen Seiten. Halte das Auge der Seele unermüdlich auf die Bewahrung deiner selbst gerichtet, denn du wanderst inmitten von Fallen. Verborgene Schlingen hat der Feind überall ausgelegt. Deshalb achte sorgfältig auf jedes Ding, „*damit du entkommst, wie das Reh der Schlinge und der Vogel der Falle*“ (Spr 6,5). Das Reh läßt sich nicht in Schlingen fangen, und zwar seiner Scharfsichtigkeit wegen, von der es auch seinen Namen hat.² Und der Vogel, wenn er sich vorsieht, erhebt sich mit leichtem Flügelschlag hinweg über die Nachstellungen der Jäger.

Deshalb sieh zu, dass du dich im Achten auf dich selbst nicht etwa als dümmer erweist als die vernunftlosen Tiere und dich fangen läßt in den Fallen, sodass du zur Beute des Teufels wirst, zum Gefangenen seines Willens.

Auf deine unsterbliche Seele achte

3.

Achte auf dich selbst“, das heißt, nicht auf das Deinige, noch auch auf das, was um dich ist, sondern allein auf dich selbst sollst du achten. Denn wir selbst sind etwas anderes als das Unsrige und ebenso etwas anderes als das, was um uns ist.

Wir selbst, das ist die Seele und der Geist, sind wir doch erschaffen nach dem Bilde unseres Schöpfers. Das Unsrige ist der Leib mit seinen Empfindungen. Das uns Umgebende ist: Besitz, Fertigkeiten und der übrige Hausrat dieses irdischen Daseins.

Was also gebietet uns das Wort der Heiligen Schrift? Weder auf das Fleisch sollst du achten, noch auch sollst du mit allen Mitteln nach dem streben, was gut ist für dieses – Gesundheit, Schönheit, Genüsse, langes Leben –, noch auch sollst du Besitz, Ruhm und Macht hochschätzen und ebensowenig das, was dir dienlich ist für das vergängliche Leben, als von großer Bedeutung betrachten, sodass du um dieser Dinge willen das vorrangige Leben vernachlässigst. Sondern „auf dich selbst“ sollst du achten, das heißt auf deine Seele.

Diese schmücke und um diese mühe dich, indem du sie kraft der Achtsamkeit befreist von all dem Schmutz, der sich der Bosheit wegen in ihr festgesetzt hat, und sie reinigst von der Häßlichkeit des Lasters, indem du sie zierst und lichtvoll machst mit der Schönheit jeglicher Tugend.

Erforsche dich selbst, damit du erkennst, was du bist. Erkenne deine eigene Natur, denn dein Körper ist zwar sterblich, deine Seele aber unsterblich. Unser Leben ist ein zweifaches – das eine gehört zum Leib und geht schnell vorbei, das andere ist der Seele angehörig und entzieht sich jeder Umgrenzung.

Achte mithin auf dich selbst, damit du weder dem Sterblichen anhängst, so als hätte es ewigen Bestand, noch das Unsterbliche verachtest, so als wäre es vergänglich. Sieh hinweg über das Fleisch, denn es vergeht. Trag Sorge zur Seele, denn sie ist ein unsterblich Ding. Wache mit aller Sorgfalt über dich selbst, damit du jedem zuzuteilen weißt, was ihm zukommt – dem Fleisch Nahrung und Bedeckung, der Seele Dogmen rechten Glaubens, Erziehung zum Anstand, Übung in der Tugend, Berichtigung der Leidenschaften. Weder sollst du den Leib überfetten, noch den Gelüsten des Fleisches nachgeben. Denn „*das Fleisch*

² Auf Griechisch heißt das Reh «δορκάς», von «δέρκομαι» (sehen, erblicken) und «οξύδερκεια» (Scharfsichtigkeit).

begehrt wider den Geist und der Geist wider das Fleisch, sind sie doch einander entgegengesetzt“ (Gal 5,17).

Sieh zu, dass du nicht, indem du hinzufügst zum Fleisch, dem geringeren Teil deiner Natur große Macht gewährst. Denn geradeso wie bei einer Waage die eine Schale an [relativem] Gewicht verliert, wenn du die andere schwer belastest, so auch bewirkt im Verhältnis von Körper und Seele das Mehrgewicht des einen zwangsläufig das Mindergewicht der anderen. Wenn es dem Körper wohl ergeht und er mit Übergewicht belastet ist, wird der Geist zwangsläufig träge und schlaff gegenüber seinen eigenen Regungen. Ist aber die Seele bei guter Gesundheit und durch das Bemühen um die wahren Güter auf der Höhe ihrer eigenen Größe, folgt daraus notwendigerweise ein Welken des Körpers.

Therapie der Kranken, Vollendung der Gesunden

4. **D**as Gebot ist gleichermaßen nützlich für die Kranken wie für die Gesunden. Bei Krankheit gebieten die Ärzte den davon Betroffenen, auf sich selbst zu achten und nichts zu vernachlässigen von dem, was beiträgt zu ihrer Heilung. So auch heilt das Wort Gottes, der Arzt unserer Seelen, mit diesem kleinen Hilfsmittel die Seele, die an der Sünde erkrankt ist.

„*Achte auf dich selbst*“, damit du aus der Therapie die Hilfe empfangst, die der Schwere des Vergehens entspricht. Ist die Sünde groß und schlimm? Du hast viel Beichte nötig, bittere Tränen, ausgedehnte Nachtwachen, ununterbrochenes Fasten. Ist das Vergehen leicht und erträglich? Dann sei es auch das Werk der Metanie. Nur achte auf dich selbst, damit du der Seele Krankheit und Gesundheit unterscheidest. Denn viele wissen ihrer großen Unachtsamkeit wegen nicht einmal, dass sie krank sind, obwohl sie an schweren und unheilbaren Krankheiten leiden.

Doch auch für die in ihrem Tun Gesunden ist das Gebot von großem Nutzen, denn während es die Kranken heilt, macht es die Gesunden vollkommen. Jeder von uns, die wir uns belehren lassen vom Wort Gottes, ist Diener irgendeines der Tugendwerke, die uns das Evangelium vorschreibt. In dem großen Haus der Kirche gibt es nicht nur Gefäße aller Art, goldene, silberne, hölzerne und irdene (s. 2 Tim 2,20), sondern auch vielerlei Fertigkeiten. Das Haus Gottes, „*das die Kirche des Lebendigen Gottes ist*“ (1 Tim 3,15), hat seine Jäger, Wanderer, Baumeister, Bauleute, Ackerbauern, Hirten, Athleten, Soldaten. Für sie alle ist jenes kurze Wort angezeigt, hält es doch jeden an zur Sorgfalt in seinem Werk und zur Ernsthaftigkeit in seinem Streben.

Bist du ein Jäger, gesandt vom Herrn, Der sagte: „*Siehe, Ich sende viele Jäger aus, und sie werden sie fangen auf jedem Berg*“ (Jer 16,16)? Dann achte mit Sorgfalt darauf, dass dir das Wild nicht etwa entkommt, sondern dass du diejenigen, die der Bosheit wegen verwildert sind, mit dem Wort der Wahrheit einfängst und sie dem Retter zuführst.

Bist du ein Wanderer wie jener, der bittet: „*Meine Schritte lenke auf geradem Weg*“ (Ps 118,133)? Dann achte auf dich selbst, damit du nicht abkommst vom Weg. Weiche weder nach rechts ab noch nach links, sondern folge dem Königsweg.

Der Baumeister lege mit Gewißheit den Grundstein des Glaubens, Der da ist Jesus Christus. Und der Bauende sehe zu, dass er darauf weiterbaut nicht mit Holz, nicht mit Stroh, nicht mit Schilf, sondern mit Gold, Silber und Edelsteinen (s. 1 Kor 3,11-12).

Der Hirte achte darauf, dass er nichts vernachlässigt von dem, was die Hirtenkunst gebietet. Und was ist das? Dass er das verirrte Schaf zurückhole, das verwundete verbinde, das kranke heile.

Der Ackerbauer hacke auf rings um den unfruchtbaren Feigenbaum und gebe ihm, was die Fruchtbarkeit fördert (s. Lk 13,8).

Bist du Soldat (s. 2 Tim 2,3), dann „*leide mit für das Evangelium*“ (1 Tim 1,8), „*kämpfe den guten Kampf*“ (1 Tim 1,18) „*gegen die Geister der Bosheit*“ (Eph 6,12), gegen die Leidenschaften des Fleisches, *leg an die Vollrüstung Gottes* (Eph 6,13), verwickle dich nicht

in die Geschäfte dieses Daseins, damit du Demjenigen gefällst, Der dich eingezogen hat in Sein Heer (s. 2 Tim 2,4).

Bist du Athlet, achte auf dich selbst, damit du nicht in irgendeinem Punkt die Kampfregeln übertrittst, denn „*keiner wird bekrönt, wenn er nicht den Regeln gemäß gekämpft hat*“ (2 Tim 2,5). Ahme Paulus nach, wie er lief und rang und mit den Fäusten kämpfte (s. 2 Kor 9,26). Und wie ein guter Faustkämpfer bewahrt den Blick deiner Seele vom Umherschweifen. Schütze die lebenswichtigen Körperteile durch Vorhalten deiner Hände. Halte dein Auge auf den Feind gerichtet. Auf dem Weg streck dich aus nach dem, was vor dir liegt (s. Phil 3,14). Eile so voran, dass du ans Ziel gelangst. Im Kampf ringe mit den unsichtbaren Feinden.

Ein solcher sollst du sein dein Leben lang - das ist, was das Schriftwort sagen will. Dass du weder träge seist noch schläfrig, sondern nüchtern und wachsam und Hüter deiner selbst.

Hütet euch vor leeren Träumereien

5. **D**er Tag würde mir nicht reichen, wollte ich all die Tätigkeiten der Mitarbeiter des Evangeliums Christi aufzählen und darlegen, welche Bedeutung das Gebot für alle hat und wie es auf sie angewendet wird.

„*Achte auf dich selbst.*“ Sei nüchtern und besonnen, wachsam in bezug auf das Gegenwärtige, vorsorgend für das Künftige. Laß dir nicht durch Faulheit das bereits Erlangte entgleiten und wähne nicht als gegeben, so als hättest du es schon in Händen, was nicht ist und vielleicht nie sein wird.

Oder ist es etwa nicht ein natürliches Gebrechen der Jungen, auf Grund der Oberflächlichkeit ihres Urteils das Erwünschte für bereits in ihrem Besitz befindlich zu halten? Denn wenn sie irgendwann einmal zur Ruhe kommen, oder während der Stille der Nacht, stellen sie sich nichtvorhandene Dinge vor und schweifen mit der Leichtigkeit des Denkens überall herum. Sie malen sich ein glorreiches Dasein aus, brillante Hochzeit, Kindersegen, hohes Alter, Ansehen bei allen. Und da sie mit ihren Wünschen nirgendwo Halt zu machen vermögen, überheben sie sich zu Träumereien von dem, was unter den Menschen am höchsten gilt. Sie bauen sich schöne und große Residenzen, und nachdem sie sie angefüllt haben mit Schätzen von überallher, umgeben sie sie mit soviel Land, wie es der Eitelkeit ihrer Gedanken von der ganzen Schöpfung abzutrennen beliebt. Danach schließen sie die reichen Ernten hiervon in die Scheunen der Eitelkeit ein. Zu diesen fügen sie Herden und Sklaven in übergroßer Zahl, politische Macht, Hegemonie über Völkerschaften, Oberbefehl über Heere, Kriege, Trophäen, das Königtum selbst. Und indem sie alle diese leeren Phantasiegebilde ihres Denkens durchwandern, vermeinen sie in ihrer übermäßigen Torheit, das Erwünschte als etwas bereits Vorhandenes und ihnen zu Füßen Liegendes zu genießen.

Wachträume dieser Art zu sehen ist eine besondere Krankheit der untätigen und trägen Seele. Um diese Erschlaffung des Verstands und das Fieber der Gedanken zu heilen und dem unstillen Umherschweifen des Denkens gleichsam Zügel anzulegen, verschreibt die Heilige Schrift jenes große und weise Gebot: „*Achte auf dich selbst.*“ Stell dir nicht vor, was nicht vorhanden ist, sondern nutze das Vorhandene zu deinem Heil.

Nicht auf fremde Angelegenheiten, sondern auf deine eigenen achte

Außerdem, so glaube ich, hat der Gesetzgeber dieses Gebot auch dazu erlassen, dass es ein weiteres verbreitetes Laster ausmerze. Jeder von uns neigt nämlich leicht dazu, sich mit fremden Angelegenheiten zu beschäftigen, statt auf die eigenen zu achten. Damit uns nicht solches widerfahre, so sagt die Schrift, hör auf, neugierig in den Übeln von anderen herumzustochern. Laß deinen Gedanken keine Muße, die fremde Krankheit zu untersuchen, sondern „*auf dich selbst achte*“, das heißt, richte den Blick der Seele auf die Erforschung deiner selbst.

Denn viele sehen zwar, wie der Herr sagt, „den Splitter im Auge des Bruders, den Balken im eigenen“ aber sehen sie nicht (s. Mt 7,3). Deshalb hör nicht auf, dich selbst zu prüfen, ob dein eigenes Leben dem Gebot gemäß sei. Beschränke dich aber hierbei nicht auf das Äußere, damit dir diese Prüfung nicht zum Vorwand werde für Tadel an anderen, wie es bei jenem ungesunden und arroganten Pharisäer geschah, der dastand und sich selbst rechtfertigte, den Zöllner aber verächtlich machte (s. Lk 18,10ff). Unterlasse nicht, dich selbst zu erforschen, ob du nicht etwa gesündigt hast in deinen Gedanken, ob nicht etwa deine Zunge ausgerutscht ist, indem sie der Überlegung vorauseilte, ob du nicht mit dem Werk deiner Hände etwas Unbesonnenes getan hast.

Und findest du in deinem Leben viele Verfehlungen – und du wirst viele finden, bist du doch ein Mensch –, dann sag, was der Zöllner sagte: „O Gott, erbarme Dich über mich Sünder“ (Lk 18,13).

Achte auf dich selbst im Glück wie im Unglück

Achte auf dich selbst“. Dieses Wort wird dir immerdar ein nützlicher Beistand sein, ein guter Ratgeber, der dir das Menschliche in Erinnerung ruft, sowohl zu Zeiten prächtigen Wohlergehens als auch dann, wenn das ganze Leben wider den Strom läuft. Und bist du versucht durch die Umstände, dann ist es von Vorteil, dasselbe dem Herzen oftmals vorzuhalten, damit es sich weder aus Dünkel überhebe zu übermäßiger Arroganz, noch durch Verzweiflung in unedle Mutlosigkeit versinke.

Prunkst du mit Reichtum? Hältst du dich für groß deiner Vorfahren wegen? Brüstest du dich wegen deiner Heimat, wegen der Schönheit deines Körpers, wegen der allgemeinen Anerkennung? „Achte auf dich selbst“, denn du bist sterblich. „Denn Erde bist du, und in die Erde wirst du zurückkehren“ (Gen 3,19). Sieh dich um nach denen, die vor dir zu ähnlicher Berühmtheit gelangten. Wo sind sie, die glänzten in politischen Machtpositionen? Wo die unbesiegbaren Rhetoren? Wo die Veranstalter der großen Feste? Die berühmten Pferdezüchter, die Heerführer, die Satrapen, die Tyrannen? Sind sie nicht alle zu Staub zerfallen? Sind sie nicht bloß noch Legende? Sind nicht ein paar Knochen das einzige, was übriggeblieben ist von ihrem Leben? Beug dich hinein in die Gräber und sieh, ob du den Sklaven vom Meister unterscheiden kannst, den Armen vom Reichen! Unterscheide, wenn du kannst, den König vom Gefangenen, den Mächtigen vom Schwachen, den Schönen vom Häßlichen!

Wenn du mithin deiner Natur gedenkst, wirst du dich niemals hinreißen lassen zur Überheblichkeit. Und du wirst ihrer gedenken, wenn du achtest auf dich selbst.

6. Und wiederum, bist du von geringer Herkunft und ruhmlos, ein Armer abstammend von Armen, obdachlos, heimatlos, schwach, des alltäglichen Bedarfs entbehrend, zitternd vor den Mächtigen, dich duckend vor allen auf Grund der Niedrigkeit deines Stands? „Der Arme aber wird nicht bedroht“, sagt die Schrift (Spr 13,8). Verzweifle nicht mithin, gib nicht jede gute Hoffnung auf, weil du nichts hast in diesem gegenwärtigen Leben, worum dich einer beneiden könnte. Sondern erhebe deine Seele zu den Gütern, die Gott dir bereits gewährt hat, sowie zu denen, die gemäß der Verheißung für später hinterlegt sind.

Zuallererst: Du bist ein Mensch, das einzige Lebewesen, das Gott Selbst geformt hat (s. Gen 2,7). Ist nicht das an sich schon genug - so du vernünftig denkst -, um dich zur höchsten Freude zu bewegen, dass du geformt worden bist von den eigenen Händen Gottes, Der alles erschaffen hat? Sodann, dass du, der du nach dem Bilde Gottes erschaffen bist, die Möglichkeit hast, durch rechte Lebensführung aufzusteigen zur Ehrengleichheit mit den Engeln? Du hast eine geistige Seele empfangen, durch die du Gott erkennen, kraft des Denkens die Natur der seienden Dinge schauen und die süße Frucht der Weisheit pflücken kannst. Alle Tiere des Festlandes, die wilden wie die zahmen, alle der im Wasser lebenden und alle der die Lüfte durchfliegenden stehen dir zu Diensten und sind dir untertan. Und weiter, hast du nicht Künste erfunden, Städte gegründet und alles erdacht, was nötig ist zum Leben und alles, was ein Dasein in Üppigkeit ermöglicht? Stehen dir nicht dank der Intelligenz die Ozeane offen? Dienen nicht Land und Meer deinem Lebensunterhalt? Zeigen dir nicht Wind und Himmel und die Bewegungen der Sterne ihre Ordnung?

Was also bist du niedergeschlagen, weil du kein Pferd mit silbernem Zaum besitzt? Stattdessen hast du die Sonne, die dir den ganzen Tag lang in schnellem Lauf die Fackel voranträgt. Du hast zwar nicht den Glanz von Gold und Silber, doch du hast den Mond, der dich umleuchtet mit seinem reichen Licht. Du fährst nicht einher in vergoldeten Kutschen, doch du hast Füße als dein eigenes, dir angeborenes Fahrzeug. Was also preist du diejenigen selig, die zwar einen vollen Beutel haben, aber fremde Füße brauchen, um sich von einem Ort zum anderen zu begeben? Du ruhst zwar nicht auf einem Bett aus Elfenbein, doch du hast die Erde zum Lager, die ehrwürdiger ist als viel Elfenbein, und süß ist der Schlaf auf ihr, rasch herbeigeholt und frei von Sorgen. Du legst dich zwar nicht nieder unter einer goldverzierten Kammerdecke, doch den Himmel hast du als Dach, funkelnd von der unbeschreiblichen Schönheit der Sterne.

Was ich bisher aufgezählt habe, gehört zum Menschlichen, doch das Weitere ist von höherer Art. Für dich kam Gott zu den Menschen. Für dich wurde der Heilige Geist ausgegossen, der Tod abgeschafft, die Hoffnung der Auferstehung gegeben. Für dich wurden die göttlichen Satzungen erlassen, die dein Leben vollkommen machen, der Weg zu Gott gewiesen durch die Gebote. Dir ist die Erhabenheit des Reichs der Himmel bestimmt, die Kränze der Gerechtigkeit, die bereitliegen für jene, die nicht zurückweichen vor den Mühen um die Tugend.

7. Wenn du auf dich selbst achtest, wirst du all das finden, und vieles mehr dazu. Und indem du dich dessen erfreust, was du bereits hast, wirst du nicht verzagen wegen dem, was dir fehlt. Indem dir das Gebot überall vor Augen steht, wird es dir von großer Hilfe sein.

Zum Beispiel: Hat Zorn Besitz ergriffen von deinen Gedanken und will die Wut dich verleiten zu unziemlichen Worten und bösen und tierischen Taten? Wenn du jetzt auf dich selbst achtest, wirst du deine Wut zurückhalten wie ein ungestümes und widerspenstiges Füllen, indem du den Schlag der Vernunft auf sie niedersausen läßt wie eine Peitsche. Dann wirst du deine Zunge hüten und nicht Hand legen an den, der dich erzürnte.

Oder angenommen, böse Begierden wollen deine Seele zum Rasen bringen und sie zur Zügellosigkeit und Ausschweifung treiben. Wenn du jetzt auf dich selbst achtest und bedenkst, dass der momentane Genuß für dich bittere Folgen nach sich zieht, dass der vorübergehende Kitzel der Fleischeslust den giftigen Wurm hervorbringt, der uns ewiglich peinigen wird in der Hölle, und dass die Hitze des Fleisches das ewige Feuer gebiert, so wird die Lüsterheit sogleich verschwinden und eine wunderbare innere Ruhe und Stille wird sich verbreiten in der Seele, gleichsam so, wie das Geschrei zügelloser Dienerinnen zum Schweigen gebracht wird durch das Erscheinen der besonnenen Hausherrin.

Achte mithin auf dich selbst und wisse, dass der vernünftige Teil der Seele³ zugleich auch der geistige ist, der den Leidenschaften zugängliche Teil⁴ dagegen zugleich auch der vernunftlose. Dem vernünftigen Teil ist die Enthaltbarkeit von Natur aus zu eigen, während der den Leidenschaften zugängliche und vernunftlose Teil hierzu des Gehorsams gegenüber der Vernunft und der Überzeugung durch diese bedarf. Laß mithin niemals zu, dass der Geist⁵ übermannt und zum Sklaven der Leidenschaften wird, noch auch sollst du je erlauben, dass die Leidenschaften sich erheben wider die Vernunft und die Herrschaft über die Seele an sich reißen.

Selbsterkenntnis der Weg zur Gotteserkenntnis

Ueberhaupt wird das genaue Beobachten und Erkennen deiner Selbst dir eine sichere Führung verschaffen zur Erkenntnis Gottes. Denn wenn du auf dich selbst achtest, wirst du es nicht nötig haben, den Schöpfer anhand der Struktur der gesamten Schöpfung aufzuspüren, sondern in dir selbst, wie in einer Schöpfung im Kleinen gewissermaßen, wirst du die große Weisheit deines Schöpfers schauen.

³ Griech. το λογικόν.

⁴ Griech. το παθητικόν.

⁵ Griech. νοῦς

An der Körperlosigkeit der in dir wesenden Seele erkenne die Körperlosigkeit Gottes, Seine Nichtbegrenzbarkeit auf einen Ort. Denn auch dein Geist⁶ hat nicht von vornherein einen Aufenthaltsort, sondern weil er mit dem Körper verbunden ist, erwirbt er Örtlichkeit.

Glaube, dass Gott unsichtbar ist, indem du deine eigene Seele erkennst, die ebenfalls un wahrnehmbar ist für leibliche Augen. Sie hat weder Farbe noch Gestalt noch irgendein anderes körperliches Merkmal, sondern an ihren Energien [Wirkungen] allein ist sie erkennbar. Deshalb suche auch in bezug auf Gott nicht Erkenntnis zu erlangen vermittels der Augen, sondern indem du den Glauben hinwendest zum Geist, erwirb geistige Erkenntnis in bezug auf Ihn.

Bewundere den Künstler, wie Er die Kraft deiner Seele mit dem Körper verbunden hat, sodass sie diesen zur Gänze durchdringt und selbst seine am weitesten auseinanderliegenden Glieder zusammenführt zu einem einzigen einmütigen und zusammenwirkenden Ganzen.

Beobachte, welche Kraft die Seele dem Körper vermittelt und wie im Gegenzug der Körper die Seele in Mitleidenschaft zieht, wie einerseits der Körper von der Seele das Leben empfängt und andererseits die Seele vom Körper Schmerzen.⁷

Gewahre, welche Speicher die Seele besitzt für das Gelernte, und wie es geschieht, dass älteres Wissen nicht verdunkelt wird von neu hinzugekommenem, sondern dass die Erinnerung daran vielmehr klar erkenntlich und unvermischt erhalten bleibt, als wäre sie eingeritzt auf eine kupferne Säule im lenkenden Geist der Seele.

Erkenne auch, wie die Seele, indem sie abgleitet in die Leidenschaften des Fleisches, ihre eigene Schönheit verliert, und wiederum wie sie, wenn sie gereinigt wird von der Häßlichkeit der Sünde, durch die Tugend sich aufschwingt zur Ebenbildlichkeit mit dem Schöpfer.

Das Meisterwerk des menschlichen Körpers

8.
Achte, wenn du willst, nach der Betrachtung der Seele auch auf den Bau des Körpers und bewundere, zu welcher vortrefflicher Wohnstatt der vernunftbegabten Seele der Höchste Künstler denselben gestaltet hat.

Von allen Lebewesen hat Er nur dem Menschen den aufrechten Stand gewährt, damit du an dieser deiner Gestalt erkennen möchtest, dass dein Leben aus der Verwandtschaft mit dem Himmlischen stammt. Denn die Vierfüßer schauen immerdar zur Erde und sind dem Bauch zugeneigt, der Mensch aber ist bestimmt, seinen Blick zum Himmel zu erheben, damit er sich nicht mit dem Bauch beschäftige, noch auch mit den Leidenschaften unterhalb des Bauches, sondern sein ganzes Verlangen ausrichte auf den Aufstieg zum Höheren.

Nachdem der Schöpfer den Kopf an die höchste Stelle gesetzt hatte, siedelte Er in diesem die wertvollsten der Sinne an. Dort sind die Sehkraft, das Gehör, der Geschmacksinn und der Geruchssinn, alle dicht beieinander. Und obwohl sie auf so kleinem Raum zusammengedrängt sind, stört keiner die Tätigkeit des anderen.

Die Augen nehmen freilich die höchste Warte ein, sodass sich ihnen kein anderer Körperteil in den Weg stellen kann und sie, unterhalb des kleinen Vorsprungs der Augenbrauen gelegen, von ihrer Höhe aus unbehindert geradeaus schauen.

Das Hörorgan wiederum ist nicht unmittelbar offen, sondern nimmt die Geräusche der Umgebung auf vermittels eines spiralförmigen Kanals, Auch dies ist ein Werk der höchsten Weisheit, erlaubt es doch, dass der Schall ungehindert eindringen oder besser gesagt hereinklingen kann, indem er sich fortpflanzt durch die Windungen des Gehörgangs, ohne dass irgendein von außen einfallendes Ding das Sinnesorgan beeinträchtigen könnte.

Erwirb dir auch genaue Kenntnis der Natur der Zunge, merk dir, wie weich und geschmeidig sie ist und mit ihrer vielseitigen Beweglichkeit jedem Bedürfnis des sprachlichen Ausdrucks Genüge tut.

Die Zähne für ihren Teil sind zugleich Werkzeuge des sprachlichen Ausdrucks, indem sie der Zunge eine feste Stütze bieten, und Diener der Ernährung, wobei die einen die Aufgabe haben, zu schneiden, die anderen aber, zu zermalmen.

⁶ Griech. νοῦς

⁷ Wie es in der Hymnographie der Kirche heißt: „Krankt mein Leib, krankt auch meine Seele“

Und indem du solcherart alles mit dem gebührenden Gedanken betrachtest und genau erforschst - das Einsaugen der Luft durch die Lunge, das Bewahren der Wärme im Herzen, die Verdauungsorgane, die Blutgefäße –, wirst du aus alledem die unergründliche Weisheit des Schöpfers erkennen, sodass auch du mit dem Propheten sagen kannst: „*Wunderbar ist das Wissen von Dir, das ich aus mir schöpfe*“ (Ps 138,6).

Achte mithin auf dich selbst, damit du auf Gott achten möchtest, Dem die Herrlichkeit gehört und die Herrschaft in die Ewen der Ewen. Amen.

