

# Diskurs über das Heil einer Jungfrau

---

Athanasius

- <sup>1</sup> Zunächst glaube an einen Gott, den Vater, Herr über alles und Schöpfer aller Dinge, sowohl der sichtbaren als auch der unsichtbaren. Glaube an seinen eingeborenen Sohn, Jesus Christus, der aus dem Wesen des Vaters ist und in allem gleichmächtig mit dem Vater, und das vor den Zeitaltern. Glaube an den Heiligen Geist, der im Vater und im Sohn ist, vom Vater gesandt und durch den Sohn gegeben. Vater, Sohn und Heiliger Geist, drei Hypostasen, eine Göttlichkeit, eine Macht, eine Taufe. Denn unser Gott selbst, der Vater von allem, hat in sechs Tagen die Himmel und die Erde und das Meer und alles, was darin ist, geschaffen. Er schmückte die Himmel mit Sonne, Mond und sehr schönen Sternen und gründete die Erde ansprechend über den Wassern, indem er sie mit Pflanzen und Bäumen jeder Art schmückte. Auf sein Wort hin fließen Flüsse, die wie Honig sind, und ewige Ströme. Er befahl der Erde, und sie brachte Fleisch hervor; er machte alle Tiere der Erde nach ihren Arten und die Vögel des Himmels nach ihren Arten. Er befahl den Wassern, und sie brachten Fische hervor, und er schuf die großen Seeungeheuer. Nach allem anderen schuf er den Menschen und gab ihm alles zum Zweck der Verwaltung. Und der Herr Gott sprach zu seinem Sohn: „Lasst uns den Menschen nach unserem Bild und Gleichnis machen.“<sup>41</sup> Und der Herr Gott formte den Menschen, indem er Staub von der Erde nahm, und setzte ihn in das Paradies, den Garten von Eden. Dann brachte der Herr Gott über Adam ein Schlaf und er schlief ein; er nahm eine seiner Rippen und füllte an ihrer Stelle Fleisch ein. Und die Rippe, die er genommen hatte, formte er zu einer Frau und brachte sie zu Adam. Und Adam sprach: „Jetzt ist sie Fleisch von meinem Fleisch und Bein von meinem Bein; sie soll Frau genannt werden, denn sie wurde vom Mann genommen. Darum wird ein

Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und die beiden werden ein Fleisch sein. “<sup>2</sup>

- 2 Hört, ihr Diener Christi und alle, die gerettet werden wollen, und achtet auf meine Worte; lasst eure Ohren die göttlich inspirierten Aussagen empfangen. „Dieses Geheimnis ist groß“<sup>3</sup>, wie der selige Paulus sagt, denn wenn sich jemand mit seiner Frau verbindet, werden die beiden zu einem Fleisch. So wird auch jeder Mann oder jede Frau, die an dem Herrn festhält, ein Geist mit Ihm. Wenn diejenigen, die an die Welt gebunden sind, Vater und Mutter verlassen und sich sterblichen Personen anschließen, wie viel mehr sollte dann die enhaltsame Jungfrau alle irdischen Dinge hinter sich lassen und sich allein an den Herrn klammern. Der Apostel selbst bezeugt dies, wenn er sagt: „Die unverheiratete Frau kümmert sich um die Dinge des Herrn, damit sie heilig sei in Leib und Seele; die Verheiratete hingegen kümmert sich um die Dinge der Welt – wie sie ihrem Mann gefallen kann – und hat gespaltene Interessen. “<sup>4</sup> Daher sage ich, dass jede Jungfrau oder Witwe, die Enthaltbarkeit praktiziert, wenn sie sich um diese Welt kümmert, sich um ihren Mann kümmert. Selbst wenn sie Besitztümer oder Eigentum hat, verunreinigt diese Beschäftigung ihre Gedanken. Denn ebenso wie der Körper durch einen Mann entweiht wird, so verunreinigen auch weltliche Gewohnheiten die Seele und den Körper derjenigen, die Enthaltbarkeit bewahren, und sie ist nicht heilig in Leib und Geist. Aber diejenige, die sich mit dem Werk Gottes beschäftigt, hat Christus als ihren Bräutigam. Denn die, die einem vergänglichen Ehemann versprochen ist, erfüllt den Willen ihres Mannes; so wird gesagt: „Die Frau hat keine Autorität über ihren eigenen Körper, sondern ihr Mann hat sie,“<sup>5</sup> und weiter: „So wie die Kirche dem Herrn untergeordnet ist, so sind auch die Frauen ihren Männern vollständig untergeordnet. “<sup>6</sup> Auf der Grundlage dieser weltlichen Angelegenheiten verstehen wir, wenn wir es wünschen, auch das, was darüber hinausgeht. Aber diejenige, die mit dem himmlischen Bräutigam verbunden ist, erfüllt den Willen ihres Bräutigams.
- 3 Denn dies ist der Wille Christi, dass diejenige, die mit Ihm verbunden ist, nichts von dieser Welt mit sich trägt, sich nicht mit irdischen

Angelegenheiten beschäftigt, sondern nur das Kreuz des für sie gekreuzigten aufnimmt. Sie hat Tag und Nacht den Gedanken und die Sorge, unaufhörlich Hymnen und Doxologien zu singen. Sie hält das Auge des Verstehens erleuchtet, kennt Seinen Willen, tut ihn, und bewahrt ihr Herz einfach und ihren Geist rein. Sie ist barmherzig, damit sie, wie auch Christus mitfühlend und barmherzig ist, Ihm nachfolgt. Sie ist sanft und still, langmütig, gibt kein Übel für Übel zurück und erträgt viele Verletzungen, so wie Er von den Juden verletzt wurde und das erduldet. Sie unterwirft sich Schlägen und Prüfungen, denn auch Er litt unter diesen Dingen. Als Er von den Dienern des Hohenpriesters geschlagen wurde, tat Er nichts, sondern sagte nur: „Wenn ich Unrecht gesprochen habe, bezeugt das Unrecht; wenn ich aber recht gesprochen habe, warum schlägt ihr mich?“<sup>7</sup> War Er nicht in der Lage, derjenige, der die Erde befahl, dass sie Dathan und Abiron lebendig verschlang, auch die Erde zu befehlen, denjenigen zu verschlingen, der seine Hand ausstreckt und seinen eigenen Schöpfer schlägt? Doch Er ertrug geduldig und hinterließ uns ein Vorbild, damit wir in Seinen Fußstapfen wandeln. Aber du, Mensch, kannst du es nicht ertragen, von einem Mitmenschen misshandelt zu werden? Ahme deinen Meister nach. Denn wenn derjenige, der Gott ist, es erduldet hat, von einem sündigen Menschen um deinetwillen geschlagen zu werden, bist du dann verärgert, weil dein Mitmensch dich missbraucht, und suchst nach Rache? O große Torheit und mächtige Gedankenlosigkeit! Aus diesem Grund wurde in der Tat Züchtigung für uns vorbereitet, und durch uns selbst entfachen wir das Feuer. Denn obwohl wir vernunftbegabt sind, gleichen wir uns irrationalen Tieren an. Er kam in großer Demut in diese Welt, und obwohl Er reich war, wurde Er um unseretwillen arm, damit wir durch diese Armut bereichert werden. Und obwohl Er Gott war, wurde Er um unseretwillen Mensch und wurde von Maria, der Theotokos [Gottesgebärerin], geboren, damit Er uns von der Macht des Teufels befreien könnte.

- <sup>4</sup> Aus welchem Grund macht sich diejenige, die gerettet werden möchte, in dieser Welt zum Narren, um in der Gegenwart Gottes weise genannt zu werden? Die Menschen, die wissen, wie man gibt und nimmt, kauft und verkauft, Geschäfte macht, die Güter des Nächsten zurückhält, Vorteile

ausnutzt, Geld verleiht und aus einem Obol zwei macht, werden als weise bezeichnet. Doch Gott nennt solche Menschen töricht, unverständlich und sündig. Hört, was Gott selbst durch den Propheten Jeremia gesagt hat: „Das Volk sind törichte Kinder, geschickt im Bösen, aber im Guten haben sie kein Wissen.“<sup>8</sup> Und der selige Paulus sagt: „Die Weisheit dieser Welt ist Torheit bei Gott, und wer weise sein will, muss sich zum Narren machen, um weise zu werden.“<sup>9</sup> Und erneut sagt er: „Brüder, seid nicht Kinder im Verstand, sondern seid in Bezug auf das Böse kindlich.“<sup>10</sup> Denn Gott möchte, dass wir in Bezug auf weltliche Dinge töricht, aber in Bezug auf himmlische Dinge weise sind. Selbst unser Widersacher, der Teufel, ist in bösen Dingen weise, und wir müssen weise gegen ihn arbeiten, um seine betrügerischen Pläne zu überwinden. Denn der Retter sagt in den Evangelien: „Seid so weise wie die Schlangen und so rein wie die Tauben.“<sup>11</sup> Derjenige, der von ihm weise genannt wird, ist derjenige, der es versteht, den Willen Gottes zu tun und seine Gebote zu halten.

- 5 Demut ist ein großes heilendes Mittel, denn Satan fiel nicht wegen Lust, Ehebruch oder Diebstahl vom Himmel, sondern der Stolz stürzte ihn in die tiefste Abgründe. So sprach er: „Ich will mich erheben, und ich will meinen Thron gegenüber Gott aufstellen, und ich will sein wie der Höchste.“<sup>12</sup> Wegen dieser Worte wurde er gestürzt, und sein Erbe wurde das ewige Feuer. Daher stammt der Stolz vom Teufel, die Demut jedoch von Christus; denn der Herr selbst sagt: „Wer unter euch groß sein will, der sei der Diener aller.“<sup>13</sup> Denn Gott ist der Gott der Demütigen.
- 6 Wir lieben das Fasten aufrichtig; es ist ein großer Schutz, zusammen mit dem Gebet und dem Almosen geben, denn es befreit den Menschen vom Tod. So wie Adam wegen des Essens und des Ungehorsams aus dem Paradies verbannt wurde, so gelangt derjenige, der es wünscht, durch Fasten und Gehorsam wieder ins Paradies. Schmücke deinen Körper mit dieser Tugend, o Jungfrau, und du wirst dem himmlischen Bräutigam gefallen. Diejenigen, die an die Welt gebunden sind und ihre Körper mit Parfüm, Weihrauch und süßen Düften sowie mit extravaganten Kleidern und Gold schmücken, um den Menschen zu gefallen, können Gott nicht gefallen. Christus erwartet von

dir nicht diese Dinge, sondern nur ein reines Herz und einen unbefleckten Körper, der durch Fasten gezügelt ist. Wenn jedoch einige zu dir kommen und sagen: "Faste nicht oft, damit du nicht schwächer wirst", so glaube ihnen nicht und höre nicht auf sie, denn der Feind reizt sie. Erinnerung dich an das, was geschrieben steht, als die drei Jünglinge, die mit Daniel waren, von Nebukadnezar, dem König von Babylon, gefangen genommen wurden, zusammen mit anderen jungen Männern. Er befahl ihnen, von seinem Tisch zu essen und von seinem Wein zu trinken. Daniel und die drei Jünglinge wollten sich nicht von des Königs Tisch verunreinigen und sagten zu dem Eunuchen, der über sie gesetzt war: "Bring uns Essen von den Samen der Erde, und wir werden essen. " Der Eunuch antwortete ihnen: "Ich fürchte den König, der selbst eure Speise und euren Trank angeordnet hat, damit eure Gesichter dem König nicht traurig erscheinen, besonders im Vergleich zu den jungen Männern, die von des Königs Tisch essen, und er wird mich bestrafen. " Doch sie sagten zu ihm: "Prüfe deine Diener etwa zehn Tage lang und gib uns was wir bitten. " Und er gab ihnen Gemüse zu essen und Wasser zu trinken, und ihr Aussehen war ausgezeichnet im Vergleich zu den Jünglingen, die von des Königs Tisch aßen.

- 7 Sieh, was das Fasten bewirkt: Es heilt Krankheiten, trocknet die Körperflüssigkeiten, vertreibt Dämonen, verscheucht böse Gedanken, macht den Verstand klar, das Herz rein und den Körper geheiligt. Es stellt die Person vor den Thron Gottes. Und damit du nicht denkst, dass dies leichtfertig gesagt ist, hast du das Zeugnis in den Evangelien, das vom Retter gesprochen wurde. Seine Jünger fragten ihn: „Herr, lehre uns, auf welche Weise unreine Geister vertrieben werden? “ Und der Herr antwortete: „Diese Art wird nur durch Fasten und Gebet ausgetrieben.“<sup>14</sup> Wer also von einem unreinen Geist geplagt wird, und sich entscheidet, dieses Heilmittel zu nutzen – ich spreche natürlich vom Fasten – dann flieht der gequälte böse Geist sofort, weil er das Fasten fürchtet. Denn Dämonen erfreuen sich an Trunkenheit und der Entspannung des Körpers. Das Fasten ist eine mächtige Kraft, und mächtig sind die tugendhaften Taten, die durch es vollbracht werden. Andernfalls, woher schöpfen die Menschen große Kraft, und woher geschehen Wunder durch sie, und woher gibt Gott Heilung für die Kranken durch sie, wenn nicht

sicherlich aus Askese, Demut und einem guten Lebenswandel? Denn das Fasten ist das Leben der Engel, und wer es praktiziert, hat einen engelgleichen Status. Und denke nicht, geliebter Freund, dass das Fasten nur oberflächlich ist; denn wer nur von Speisen fastet, hat keinen Erfolg. Vielmehr wird das Fasten dem zugeschrieben, der sich von allen bösen Dingen fernhält. Denn wenn du fastest und deinen Mund nicht davon abhältst, böse, hitzköpfige, falsche Worte oder falsche Zeugnisse zu sprechen, oder wenn du gegen deinen Nächsten lästerst – wenn solche Dinge aus dem Mund eines Fastenden kommen, wird es ihm nichts nützen, und all seine Mühe ist verloren. Du, daher, Diener Christi, und alle, die gerettet werden wollen: Wenn du fastest, reinige dich von aller Geldliebe; denn wer Geld liebt, kann Gott nicht lieben. „Denn die Liebe zum Geld ist die Wurzel allen Übels.“<sup>15</sup>

- 8 Fliehe ernsthaft der Eitelkeit und dem Hochmut. Wenn ein Gedanke dir zuflüstert, dass du durch deinen Fortschritt in der Tugend groß und angesehen geworden bist, glaube ihm nicht; denn der Feind ist es, der dich behindert und der dir Eitelkeit einflüstert. Ertrage nicht den Gedanken, der dich lobt. Und wenn der Gedanke dir sagt: „Du solltest nicht so hart arbeiten, du hast die Kraft, gerettet zu werden“, höre nicht darauf. Denn es ist der Feind, der dir Nachlässigkeit und Trägheit vorschlägt, um dich von deinem tugendhaften Lebensweg abzubringen. Viele sind die Listigkeiten des Feindes gegen die Diener Gottes; er provoziert Menschen dazu mit Worten Lob auszusprechen, damit ihre Herzen sich selbst erhöhen. Aber du, nimm das Lob der Menschen nicht an. Und wenn jemand zu dir sagt: „Du bist gesegnet“, antworte ihm: „Wenn ich diesen Körper durch einen edlen Tod verlasse, dann werde ich gesegnet sein, aber jetzt glaube ich nicht, dass ich gesegnet bin.“ Wir Menschen sind wechselhaft wie der Wind. Oft legt dir der Feind nahe, dass du Verachtung für die Essenden hegst; schenke ihm kein Gehör, denn er ist ein Fremder. Halte dich selbst für den geringsten von allen, damit du viele ins Himmelreich führen kannst, und du wirst in der Gegenwart Gottes erhöht werden. Doch der Feind schlägt dir auch große Askese vor, um deinen Körper schwach und nutzlos zu machen. Lass dein Fasten daher in einem angemessenen Maß geschehen. Fastet während der

gesamten Zeit, es sei denn, es besteht Notwendigkeit. Aber um die neunte Stunde des Tages, während du in Hymnen und Gebeten verweilst, nimm dein Brot und Gemüse, das mit Öl zubereitet ist. Alles ist rein, solange es nicht tierisch ist.

- 9 Du, o Jungfrau, lass niemanden deine Askese beachten, nicht einmal einen deiner Verwandten. Wenn du jedoch etwas tust, dann tue es im Verborgenen, und dein himmlischer Vater, der das Verborgene sieht, wird dir deinen Lohn geben. Wenn du dein Leben offenbarst, entsteht Eitelkeit in dir, und du wirst bestraft. Solltest du jedoch eine harmonische Seele entdecken, die für Gott leidet wie du, dann offenbare dich nur dieser Person im Geheimen – dort gibt es keine Eitelkeit. Denn du sprichst, damit eine Seele gerettet werden kann; du wirst einen hohen Lohn empfangen, wenn durch dich eine Seele gerettet wird. Sprich von nützlichen Dingen zu denen, die den Wunsch haben zuzuhören. Wenn jedoch jemand hört und nicht handelt, dann sprich überhaupt nicht. Denn der Herr sagt: „Gib die heiligen Dinge nicht den Hunden, noch wirf deine Perlen vor die Schweine.“<sup>16</sup> Gott nennt diejenigen, die ein ehrloses Leben führen, Hunde und Schweine; die Worte Gottes sind jedoch kostbare Perlen, die nur den Würdigen gegeben werden.
- 10 O gesegnete Seele, die diese Worte in diesem Buch hört und danach handelt! Ich erkläre allen, die diese Worte hören und sie in die Tat umsetzen, dass ihr Name im Buch des Lebens geschrieben sein wird und dass sie im dritten Rang der Engel gefunden wird. Wenn du beten, Psalme singen oder lesen möchtest, dann tue dies allein; lass niemanden hören, außer dir selbst und ein oder zwei Jungfrauen, wenn du Seelengefährten hast. Denn Christus sagt: „Wo immer zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“<sup>17</sup> Lass die weibliche Denkweise hinter dir und ergreife Mut und Männlichkeit. Denn im Reich des Himmels gibt es kein Mann und Frau, sondern alle wohlgefälligen Frauen nehmen den Rang der Männer ein. Missachte jugendliche Erscheinungen, damit du die Würde der edlen Witwe annehmen kannst. Der gesegnete Paulus sagt: „Ehrt die Witwen, die wahren Witwen; diejenige, die eine wahre Witwe ist und ganz allein gelassen wurde, hat ihre Hoffnung auf Gott gesetzt und verweilt in Bitten und Gebeten Tag

und Nacht. Aber diejenige, die sich im Überfluss lebt, ist gestorben, während sie lebt. Lass die Witwe gezählt werden, die nicht weniger als sechzig Jahre alt ist, die die Frau eines Mannes war, wenn sie Kinder großgezogen, Gastfreundschaft geübt, die Füße der Heiligen gewaschen und den Bedrängten geholfen hat, wenn sie jedem Guten nachgeht. Aber weise jüngere Witwen ab, denn wenn sie sich schändlich gegenüber Christus verhalten, wollen sie heiraten und ziehen Verdammnis auf sich, weil sie ihr erstes Gelübde gebrochen haben. <sup>18</sup>

- 11 Aber du, wenn du dich nicht jugendlich gibst, wirst nicht als Jüngere bezeichnet, sondern sogar als Ältere angesehen und erhältst Ehre wie eine Ältere. Lass das Material deiner Kleidung nicht teuer sein. Dein äußeres Gewand sollte schwarz sein, nicht gefärbt, sondern in seiner natürlichen Farbe oder in der Farbe von Onyx; und dein Schleier sollte ohne Fransen sein, ebenfalls in seiner eigenen Farbe, und deine Ärmel aus Wolle, die deine Arme bis zu den Fingern bedecken. Die Haare auf deinem Kopf sollten rundherum geschnitten sein, und dein kleines Stirnband sollte aus Wolle sein, mit fest gebundenem Kopf, und die Kapuze und der Umhang ohne Fransen. Wenn du zufällig jemandem begegnest, lass dein Gesicht verhüllt, bedeckt und gesenkt, und hebe dein Gesicht nicht zu einer Person, sondern nur zu deinem Gott. Wenn du zum Gebet stehst, halte deine Füße durch deine Schuhe verborgen, denn das ist für eine heilige Person angemessen. Ziehe dich nicht nackt aus, sondern lass dein äußeres Gewand Tag und Nacht deinen Körper bedecken. Nicht einmal eine andere Frau sollte deinen nackten Körper sehen, es sei denn, es ist absolut notwendig; aber auch du sollst dich nicht selbst mit entblößtem Körper sehen. Denn von dem Zeitpunkt an, an dem du zustimmst, für Gott Enthaltbarkeit zu üben, ist dein Körper geheiligt und ein Tempel Gottes. Daher gibt es keinen Grund, den Tempel Gottes vor jemandem zu entblößen. Wenn du gesund bist, solltest du nicht ins Bad gehen, es sei denn, es ist absolut notwendig, und tauche deinen ganzen Körper nicht ins Wasser, denn du bist für den Herrn Gott geheiligt. Und du sollst dein Fleisch mit nichts Weltlichem verunreinigen, sondern nur dein Gesicht, deine Hände und Füße waschen. Wenn du dein Gesicht wäschst, wasche nicht mit beiden Händen, reibe nicht die Wangen und füge keine

Kräuter oder Salze oder ähnliches hinzu, denn weltliche Frauen tun solche Dinge. Wasche dich aber in reinem Wasser.

- 12 Salbe deinen Körper nicht mit kostbaren Ölen und trage keine teuren Düfte auf deinem Gewand. Wenn dein Körper schwächer wird, nimm ein wenig Wein für deinen Magen. Sollte es jedoch, Gott bewahre, zu einer Krankheit kommen, Sorge gut für dich selbst. Gib keinen Anlass zu der Behauptung, „diese Krankheit traf sie wegen der Askese“. Sei also achtsam mit dir, damit du schnell wieder gesund wirst und deine Aufgaben wieder übernehmen kannst. Verbringe all die Jahre deines Lebens mit Fasten, Gebet und Almosen. Gesegnet ist der, der diese Dinge hört. Lass das Wort Gottes Tag und Nacht nicht von deinem Mund weichen. Lass die Praxis der Heiligen Schrift stets dein Werk sein. Halte einen Psalter bereit und lerne die Psalme. Lass die aufgehende Sonne das Buch in deiner Hand sehen und vollende nach der dritten Stunde die Versammlung, denn das Holz des Kreuzes wurde in dieser Stunde zusammengefügt. Vollende um die sechste Stunde deine Gebete mit Psalmen, Weinen und Flehen, denn in dieser Stunde wurde der Sohn Gottes ans Kreuz gehängt. Um die neunte Stunde bekenne erneut in Hymnen und Doxologien deine Übertretungen mit Tränen und bitte Gott, denn in dieser Stunde gab der Herr, der am Kreuz hing, seinen Geist auf. Nach der Versammlung der neunten Stunde iss dein Brot und danke Gott an deinem Tisch auf folgende Weise: „Gesegnet sei Gott, der mich von meiner Jugend nährt, der allen Fleisch Nahrung gibt. Mein Herz ist voller Freude und froher Gedanken, dass wir, die wir jederzeit genug haben, in jedem guten Werk überfließen mögen in Jesus Christus, unserem Herrn, dem die Ehre, der Ruhm und die Macht zusammen mit dem Heiligen Geist von Ewigkeit zu Ewigkeit gebühren. Amen. "
- 13 Wenn du am Tisch sitzt und anfängst, das Brot zu brechen, während du dich dreimal bekreuzigst, sage in Dankbarkeit: „Wir danken dir, unser Vater, für deine heilige Auferstehung, denn durch Jesus, deinen Sohn, hast du sie uns offenbart. Und so wie dieses Brot, das zunächst zerstreut ist, eins wird, wenn es auf diesem Tisch versammelt wird, so möge deine Kirche aus den Enden der Erde in dein Reich versammelt werden, denn dein ist die Macht und die

Herrlichkeit von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen. “ Wenn zwei oder drei Jungfrauen bei dir sind, sollen sie für das Brot danken, das vor dir liegt, und sich dir im Gebet anschließen. Sollte jedoch ein Katechumen am Tisch sein, lasse sie nicht mit den Gläubigen beten, und setze dich nicht zum Essen mit ihr. Auch wirst du nicht mit sorglosen Frauen und Narren essen, es sei denn, es ist notwendig. Denn du bist für den Herrn Gott geheiligt; dein Essen und Trinken sind ebenfalls geheiligt, denn sie werden durch Gebet und heilige Worte geheiligt. Fromme und gottesfürchtige Jungfrauen sollen mit dir essen. Du sollst nicht mit eitlen Frauen speisen, noch sollst du eine eingebildete Frau als Freundin behalten. Denn die Heilige Schrift sagt: „Wer mit Pech in Berührung kommt, wird befleckt, und wer mit einer eitlen Person verkehrt, wird wie sie werden.“<sup>19</sup> Wenn eine wohlhabende Frau mit dir am Tisch sitzt und du eine arme Frau siehst, lade sie zum Essen ein und schäme dich nicht vor der wohlhabenden Frau. Liebe die Ehre der Menschen nicht mehr als die Ehre Gottes. Denn Gott ist der Gott der Armen und der Verachteten. Gesegnet ist die Seele, die diese Dinge bewahrt.

- 14** Es ist nicht gut für eine junge Jungfrau, mit einer anderen jungen Jungfrau zu leben; denn sie bringen nichts Gutes zustande, da die eine der anderen widerspricht und die andere die eine verachtet. Doch eine junge Jungfrau, die unter der Autorität einer älteren Frau steht, ist gut. Denn die Ältere wird sich nicht dem Willen der jungen Jungfrau unterwerfen. Wehe der Jungfrau, die keiner Führung unterliegt! Sie ist wie ein Schiff ohne Kapitän. Mit abgebrochenen Steuerrudern und ohne Führung wird sie von den Wellen hin und her geworfen, bis sie gegen die Felsen stößt und sofort zertrümmert wird. Jede Jungfrau, die niemanden hat, den sie respektiert, ist so. Gesegnet ist die Jungfrau, die einer Regel unterliegt. Denn sie ist wie eine fruchtbare Rebe im Paradies, und wenn der Gärtner kommt, schneidet er ihre Zweige zurück, bewässert sie und entfernt die faulen Unkräuter um sie herum. So bringt diejenige, die jemanden hat, die sich um sie kümmert, zur richtigen Zeit wertvolle Früchte hervor. Beobachtet dies und bringt Lobpreisungen am Tisch dar, und das Essen und Trinken werden euch geheiligt. Wenn ihr euch dann vom Tisch erhebt, gebt erneut Dank und sagt dreimal: „Der barmherzige und mitfühlende Herr nährt die, die ihn fürchten. Ehre sei dem

Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist. “ Und nach der Lobpreisung vollendet euer Gebet mit den Worten: „O Gott, Herrscher über alles, und unser Herr Jesus Christus, der Name über allen Namen, wir danken dir und preisen dich, weil du uns für würdig erachtest, an deinen Gütern, an der irdischen Nahrung, teilzuhaben. Wir bitten dich, Herr, dass du uns auch himmlische Nahrung gibst und uns gewähren lässt, dein ehrfurchtgebietenden und ehrwürdigen Namen zu fürchten und deine Gebote nicht zu missachten. Mögest du dein Gesetz und deine Verordnungen in unser Herz legen und unsere Geister, unsere Seelen und unsere Körper durch deinen geliebten Sohn, unseren Herrn Jesus Christus, heiligen, mit dem dir Ehre, Ruhm und Macht von Ewigkeit zu Ewigkeit gebührt. Amen. “

- 15 Es gibt viele Menschen, die gedankenlos leben und sich wie wilde Tiere ernähren. Sie stehen am Morgen auf und suchen nach jemandem, den sie ausnutzen oder unterdrücken können, um ihre schändlichen Bäuche zu füllen. Sie wissen nicht, wie man Gott am Tisch lobt. Über sie sagt der göttliche Paulus: „Diese sind die Feinde des Kreuzes Christi, deren Ziel die Zerstörung ist, deren Gott der Bauch ist; und ihre Ehre besteht in ihrer Schande, mit Gedanken auf irdische Dinge gerichtet; unser Bürgerrecht aber ist im Himmel. “<sup>20</sup> Diese Menschen sind schlimmer als die Tiere und die brutalen Geschöpfe, denn die Tiere wissen um den Gott, der sie erschaffen hat, und loben ihn. Doch diese Menschen, die von seinen Händen geformt und sein Bild tragen, erkennen nicht den, der sie erschaffen hat. Sie bekennen ihn mit ihren Mündern, aber sie verleugnen ihn durch ihre Taten. „Glaubst du, dass es einen Gott gibt? Du tust gut; auch die Dämonen glauben und zittern. Der Glaube ohne Werke ist tot. “<sup>21</sup> Was nützt es einem Menschen, zu bekennen, dass es nur einen Gott gibt, wenn ihre wertlosen Taten ihn verleugnen? Wie kann jemand behaupten, einen Herrn zu haben, und ihn nicht dienen? Denn durch diesen Dienst gehorcht man seinem Herrn. Sogar Sklaven wissen, wer sie gekauft hat, und ehren ihn. Auch wir schulden ihm Ehre, nicht nur im Wort, sondern auch in den Taten. Unser Herr Jesus Christus bezeugt dies im Evangelium, wenn er sagt: „Nicht jeder, der zu mir sagt: 'Herr, Herr', wird in das Reich der Himmel eingehen. “<sup>22</sup> Und weiter: „Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht vergeblich

nehmen. “<sup>23</sup>Und erneut fordert er uns auf: „Lass jeden, der den Namen des Herrn anruft, sich von Ungerechtigkeit fernhalten. “<sup>24</sup>Möchtest du überzeugt werden, dass die Tiere und brutalen Geschöpfe Gott kennen und ihn loben? Höre den Heiligen Geist, der sie anweist: „Lobt den Herrn, ihr Tiere und alle Geschöpfe. “ Wenn sie ihn nicht loben würden, hätte der Geist sie nicht dazu aufgefordert. Und es sind nicht nur diese, die Gott loben, sondern auch jede Kreatur, die sichtbar und offenbar ist; alle bekennen ihn gemeinsam ohne Unterlass.

16 Und du nun, Diener Gottes, ob du aufstehst oder dich hinsetzt, ob du eine Arbeit verrichtest, ob du isst, ob du zu Bett gehst, um zu schlafen, ob du wach wirst, lass den Lobgesang auf Gott nicht von deinen Lippen weichen. Selig sind die Ohren, die diese Worte aufnehmen. Wenn die zwölfte Stunde anbricht, sollst du eine größere und längere Synaxis mit deinen jungfräulichen Seelengefährtinnen feiern. Aber wenn du keine Seelengefährtinnen bei dir hast, vollziehe sie allein mit Gott, der bei dir ist und dich hört. Es ist gut, vor Gott Tränen zu vergießen. Erinnerung dich an die zwölfte Stunde, denn in dieser Stunde stieg unser Herr in den Hades hinab. Und als der Hades ihn sah, erschauerte er, war bestürzt und sagte: „Wer ist dieser, der in Vollmacht und großer Macht hinabsteigt? Wer ist dieser, der die ehernen Tore des Hades zerschlägt und die stählernen Riegel zerschmettert? Wer ist dieser, der vom Himmel herabsteigt, gekreuzigt wird und mir, dem Tod, dennoch nicht unterworfen ist? Wer ist dieser, der die Ketten derer löst, die in meiner Macht stehen? Wer ist dieser, der durch seinen eigenen Tod mich, den Tod, vernichtet? “

17 Aus diesem Grund sollten wir in jener Stunde aufmerksam sein und den Herrn in der Nacht mit Tränen anflehen; denn die Träne ist eine große Tugend, eine mächtige Handlung. Große Sünden und Vergehen werden durch Tränen ausgelöscht. Auch das Heilige Evangelium bezeugt dies für mich. Als der Retter den Juden übergeben wurde, verleugnete Petrus ihn mit einem Eid dreimal, bevor der Hahn krächte. Der Herr wandte sich um und sah Petrus an, und Petrus erinnerte sich an die Worte des Herrn, wie er zu ihm gesagt hatte: „Bevor der Hahn kräht, wirst du mich dreimal verleugnen. “<sup>25</sup>

Und er ging hinaus und weinte bitterlich. Du siehst das Heilmittel der Tränen; du hast beobachtet, welche Art von Vergehen sie tilgt. Denn was ist schlimmer als dieses Übel, dass er seinen eigenen Meister dreimal mit einem Eid verleugnete, und er tilgte ein so großes Vergehen durch Tränen. Du siehst, welche große Kraft die Tränen haben. Das wurde zu unserer Ermahnung geschrieben, damit wir das ewige Leben erlangen, indem wir es nachahmen. Die meisten Menschen haben nicht das Geschenk der Tränen, aber all jene, die ihren Geist nach oben richten, die irdische Dinge missachten, die keine Vorsichtsmaßnahmen für das Fleisch treffen, die nicht wissen, ob es überhaupt eine Welt gibt, und die ihre irdischen Glieder abtöten – nur diesen wird der Schmerz der Tränen zuteil. Denn weil sie einen reinen Geist und scharfen Verstand haben, sehen sie, während sie noch auf der Erde sind, die Strafen in Hades und die ewigen Qualen, in denen die Sünder bestraft werden. Sie sehen das ewige Feuer und „die äußere Finsternis, das Weinen und das Zähneknirschen.“<sup>26</sup> Aber sie sehen auch die himmlischen Gaben, die Gott den Heiligen gibt, die Herrlichkeiten, die Kronen, die heiligen Gewänder, die königlichen Kleider, die strahlenden Kammern, die unbeschreiblichen Freuden und das ewige Leben. Und was sage ich noch? Das Wunderbarste von allem: Derjenige, der einen reinen Geist hat, erkennt sogar Gott selbst mit seinen inneren Augen. Wie könnte jemand, der diese Dinge sieht, nicht weinen und trauern wollen? Denn sie weint und klagt, um von solchen Strafen befreit zu werden, während sie gleichzeitig weint und betet und fleht, damit sie für diese himmlischen Güter als würdig erachtet wird.

- 18** Aus diesem Grund verachten die Heiligen diese Welt, denn sie wissen, welche guten Dinge ihnen bevorstehen. Derjenige, der in dieser Welt Ruhe findet, sollte nicht hoffen, ewige Ruhe zu empfangen, denn das Himmelreich ist nicht für diejenigen bestimmt, die in dieser Welt Frieden finden. Vielmehr ist es für jene, die durch dieses Leben in großer Bedrängnis und Not gehen. Sie empfangen es nicht als Geschenk, sondern diejenigen, die als würdig erachtet werden, erhalten es nach viel Mühe und intensivem Schweiß. Was auch immer sie hier erleiden, es kümmert sie nicht; denn wenn sie an diesen Ort eintreten, vergessen sie den Schmerz und die Not, die sie in dieser

vergänglichlichen Welt ertragen haben, wegen der wunderbaren und unbeschreiblichen Ruhe, die ihnen zuteilwird. Was sagst du, Mensch? Sieh, vor dir stehen zwei Wege, Leben und Tod. Gehe, wohin du willst. Und sieh, hier sind Feuer und Wasser. Strecke deine Hand nach dem aus, was du möchtest. Es liegt an dir, ob du das Leben gewinnen oder den Tod wählen willst. Der Tod ist die Welt, und das Leben ist die Gerechtigkeit. Und die Welt ist so weit von der Gerechtigkeit entfernt, wie der Tod vom Leben. Wenn du in dieser Welt wandelst, wandelst du im Tod und bist, gemäß der Heiligen Schrift, weit von Gott entfernt. Wenn du in der Gerechtigkeit wandelst, wandelst du im Leben, und der Tod berührt dich nicht. Bei den Gerechten gibt es keinen Tod, sondern vielmehr eine Übertragung. Der Gerechte wird aus dieser Welt in die ewige Ruhe versetzt. Und so wie jemand ein Gefängnis verlässt, so treten die Heiligen aus diesem elenden Leben in die guten Dinge ein, die für sie vorbereitet sind. „Was das Auge nicht gesehen hat, noch das Ohr gehört hat, noch in das Herz des Menschen gedrungen ist, das hat Gott für die bereitet, die ihn lieben.“<sup>27</sup> Die Sünder arbeiten hier nicht nur böse, sondern auch das Feuer erwartet sie dort; und für solche gibt es doppelten Grund zu weinen. Denn nicht nur sind sie hier in Bedrängnis, sondern auch dort empfangen sie keine Freiheit. Aus diesem Grund sagte die Heilige Schrift: „Wenn der Sünder umkehrt, verschwinden sie.“ Für diesen gibt es auf allen Seiten Einschränkungen, sowohl dort Trauer als auch hier Prüfungen. Es gibt keinen Menschen, der in diesem mühsamen Leben nicht hart arbeitet; sowohl die Armen als auch die Reichen, sowohl die Sklaven als auch die Freien, sowohl die Sünder als auch die Gerechten, alle kämpfen auf ähnliche Weise. Und ein Schicksal wird allen widerfahren, ob Sünder oder Gerechter, hier in dieser Welt.

- 19 Aber dort in der nächsten Welt ist es nicht dasselbe; es gibt unterschiedliche Ränge. Denn die Anstrengung des Gerechten in dieser Welt ist eine andere als die des Sünders. Der Gerechte arbeitet hart, nicht um den Bauch zu füllen – denn der Gerechte kümmert sich überhaupt nicht um das Fleisch und denkt nicht einmal daran, dass er Fleisch trägt – sondern er arbeitet Tag und Nacht, um Gott zu suchen. Er findet keinen Schlaf, und Brot und Wasser sättigen seine Seele nicht. Er wandert in der Wüste und zügelt den Körper mit

großem Leiden, bis er die unvergängliche Krone empfängt, die für ihn reserviert ist. Der Sünder hingegen arbeitet und erschöpft sich nicht mit dem Ziel der Gerechtigkeit, sondern für sein elendes Fleisch, für eine schändliche Frau. Er kämpft hier und dort, unzufrieden mit dem, was er hat, und verbringt seine Zeit mit Bösem und Neid. Doch törichte Menschen verstehen nichts von diesen Dingen; denn die Angelegenheiten und vielen Sorgen der Welt blenden sie und sie gehen verloren, bis der strenge Krieger zu ihnen gesandt wird, der sich über niemanden wundert und kein Bestechungsgeld annimmt. Ihre Seelen werden unbarmherzig von den Engeln mit Gewalt hinweggeführt, und sie werden ihr Urteil von Gott empfangen. Weil sie eitel sind, kämpfen sie auch vergeblich in dieser Welt. Sie beschäftigen sich mit den Dingen dieser Welt, und aus diesem Grund steuern sie auf die ewige Zerstörung zu. Denn sie haben Gott nicht Beachtung geschenkt, als sie auf der Erde waren, noch war es ihnen ein Anliegen, die Furcht Gottes zu bedenken; aus diesem Grund hat Gott auch kein Interesse an ihnen. Denn Gott ist gerecht, und gerecht ist sein Urteil. Wenn er kommt, um die Welt zu richten, wird er jedem nach seinen Werken vergelten. Gesegnet ist das Herz, das diese Dinge empfängt.

- 20 In der Mitte der Nacht sollst du aufwachen und Hymnen zu dem Herrn, deinem Gott, singen, denn in dieser Stunde ist unser Herr von den Toten auferstanden und hat Hymnen zu seinem Vater gesungen. Aus diesem Grund sind wir angehalten, Hymnen zu Gott zu singen. Wenn du aufstehst, rezitiere diesen Vers als Erstes: „In der Mitte der Nacht bin ich aufgestanden, um dir Lob zu singen über die Ausführung deiner Gerechtigkeit“<sup>28</sup>. Und du solltest beten und beginnen, den gesamten fünfzigsten Psalm zu rezitieren, bis du ihn beendet hast. Lass diese Dinge dir jeden Tag vorgeschrieben sein. Rezitiere so viele Psalmen, wie du im Stehen schaffen kannst, und vollende mit dem Psalm ein Gebet und eine Kniebeuge, während du mit Tränen deine Sünden vor dem Herrn bekennst und um Vergebung bittest. Nach drei Psalmen rezitiere das Alleluia. Wenn auch andere Jungfrauen bei dir sind, sollen sie ebenfalls Psalme singen und nacheinander ihre Gebete verrichten. Kurz vor der Morgendämmerung sage diesen Psalm: „O Gott, mein Gott, ich suche dich früh, meine Seele dürstet nach dir“.<sup>29</sup> Dann bei Tagesanbruch:

„Segnet alle Werke des Herrn, singt Lob dem Herrn“<sup>30</sup>, „Ehre sei Gott in der Höhe“<sup>31</sup> und so weiter.

- 21 Lasst uns die Liebe bewahren, das größte von allem. „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und deinen Nächsten wie dich selbst. An diesen zwei Geboten hängt das ganze Gesetz und die Propheten.“<sup>32</sup> Gott ist Liebe, und Er hat die Menschen zuerst geliebt; Er hat sich für uns hingegeben, damit wir von aller Gesetzlosigkeit befreit werden. Wenn also unser Herr selbst für uns gestorben ist, sollten auch wir unser Leben füreinander hingeben. Gott ist Liebe, und wer Liebe hat, hat Gott. Denn Er selbst sagte: „Daran werden alle erkennen, dass ihr meine Jünger seid, wenn ihr einander liebt.“<sup>33</sup> So sehr ein Mensch sich auch anstrengt, wenn er keine Liebe für den Nächsten hat, ist seine Mühe vergeblich. So sollst du deinem Nächsten Liebe zeigen, nicht nur mit Worten, sondern auch mit Taten. Du sollst die Verfehlungen eines anderen nicht in deinem Herzen bewahren, sonst wird dein Gebet nicht rein emporsteigen. „Lass die Sonne nicht über deinem Zorn untergehen.“<sup>34</sup> Sei sanftmütig, habe Geduld, Nachsicht und eine kindliche Einfachheit. Denn der Herr sagt: „Wenn ihr euch nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, werdet ihr nicht ins Himmelreich eingehen.“<sup>35</sup>
- 22 Du sollst nicht traurig sein, wenn dir eine Prüfung widerfährt, noch über Verlust oder eine Beleidigung trauern, denn „die Traurigkeit dieser Welt bringt den Tod hervor.“<sup>36</sup> Trauere nur über deine Sünden, über andere kleine Dinge sollst du nicht traurig sein. Erhebe deine Stimme nicht, wenn du wütend auf jemanden bist, denn der Diener des Herrn hat keinen Grund zu streiten. Flüche sollen nicht aus deinem Mund kommen, weder Unverschämtheiten noch Missbrauch. Denn dein Mund ist durch Hymnen und Lobpreisungen an Gott geheiligt. Es ist nicht gut für dich, hinauszugehen, es sei denn, es ist von großer Notwendigkeit. Liebe die Stille, so gut du kannst. Vergiss die Diener Gottes nicht und lass sie nicht aus deinem Herzen verschwinden. Wenn ein Heiliger zu dir nach Hause kommt, empfang ihn so, wie den Sohn Gottes. Denn unser Herr Jesus Christus sagt: „Wer euch empfängt, empfängt mich.“<sup>37</sup> Wenn ein gerechter Mann in dein

Haus kommt, sollst du ihm mit Furcht und Zittern begegnen und dich auf den Boden zu seinen Füßen niederwerfen. Denn du wirfst dich nicht vor ihm nieder, sondern vor Gott, der ihn gesandt hat. Du sollst Wasser nehmen und seine Füße waschen und seinen Worten mit aller Ehrfurcht lauschen. Sei nicht zuversichtlich in deiner Selbstbeherrschung, damit du nicht fällst. Sei vielmehr ängstlich, denn in dem Maße, in dem du ängstlich bist, fällst du nicht. Es ist das Beste für die Enthaltsame, ihr Brot im Stillen zu essen. Wenn du mit anderen Jungfrauen am Tisch sitzt, iss mit ihnen alles, was sie bereitgestellt haben; denn wenn du nicht isst, erscheinst du, als würdest du sie verurteilen. Und wenn sie Wein trinken und du normalerweise nicht trinkst, nimm ein wenig zu ihrem Wohl. Wenn es sich jedoch um angesehene ältere Frauen handelt und sie dich drängen, mehr zu trinken, höre nicht auf sie, sondern sage zu ihnen: „Ihr habt eure Jugend in großer Askese verbracht, aber ich habe noch nicht einmal den ersten Grad erreicht.“ Du brauchst keine Ermahnung bezüglich Gastfreundschaft und Almosen, denn das wirst du von selbst tun.

- 23 Seid still in der Kirche und lacht nicht, sondern achtet nur auf die Lesung. Wenn der Gedanke in deinem Herzen aufkommt, etwas zu tun, handle nicht hastig, damit dich der Feind nicht täuscht. Tut alles mit dem Rat eurer Ältesten. Wenn ihr Psalme singt oder betet, lasst keine fremde Gedanken in euer Herz eindringen. Ich bitte euch, Geliebte, achtet auf und befolgt diese Gebote, die in diesem Buch geschrieben stehen; und betrachtet das Geschriebene nicht nur mit euren äußeren Augen, sondern auch mit euren inneren Augen. Achtet auf jedes einzelne Gebot und erfüllt es. Denn wenn ihr diese Gebote haltet, werdet ihr als würdig erachtet, in die königliche Hochzeitskammer einzutreten. Sprecht nicht in eurem Herzen: „Wie kann ich all dies erfüllen?“ Lasst eure Gedanken nicht von Feigheit ergreifen, sondern beachtet diese Gebote mit aller Eifrigkeit. Denn die Gebote Gottes sind nicht schwer für die, die Gott fürchten. Lasst zu jeder Zeit das Öl in eurer Lampe nicht fehlen, damit der Bräutigam nicht kommt und sie erloschen findet. Denn ihr wisst nicht, wann er kommt, ob in der ersten Nachtwache oder am Morgen. Seid bereit, damit ihr ihn treffen könnt, zusammen mit den Weisen, die Öl in ihrer Lampe haben, das heißt, eure guten Werke. Denkt stets an

euer Ende; haltet jeden Tag den Tod vor euren Augen. Denkt daran, vor wem ihr stehen müsst.

- 24 Die Askese ist beschwerlich und die Enthaltbarkeit schmerzhaft, doch nichts ist süßer als der himmlische Bräutigam. Hier leiden wir ein wenig, aber dort werden wir das ewige Leben empfangen. Denn der heilige Paulus sagt: „Die Leiden der gegenwärtigen Zeit sind nicht zu vergleichen mit der zukünftigen Herrlichkeit, die an uns offenbart werden soll.“<sup>38</sup> Es ist gut, aus der Menge zu fliehen und sich in die Einsamkeit zurückzuziehen. Enthaltbarkeit ist eine große Tugend, Reinheit eine große Herrlichkeit, wunderbare Lobpreisungen der Jungfräulichkeit. O Jungfräulichkeit, unermesslicher Reichtum! O Jungfräulichkeit, unvergängliche Krone! O Jungfräulichkeit, Tempel Gottes und Wohnstätte des Heiligen Geistes! O Jungfräulichkeit, kostbare Perle, verborgen vor vielen und nur von wenigen entdeckt! O Enthaltbarkeit, von Gott geliebt und von den Heiligen gepriesen! O Enthaltbarkeit, von vielen gehasst, aber von denjenigen, die deiner würdig sind, empfohlen! O Enthaltbarkeit, fliehend vor dem Tod und dem Hades und in den Händen der Unsterblichkeit gehalten! O Enthaltbarkeit, Freude der Propheten und Herrlichkeit der Apostel! O Enthaltbarkeit, Leben der Engel und Krone der Heiligen! Gesegnet ist die, die dich besitzt, gesegnet ist die, die in dir mit Ausdauer verharrt; denn durch ein wenig Mühe wird sie sich an dir sehr erfreuen. Gesegnet ist die, die all diese Zeit fastet, denn wenn sie in dem himmlischen Jerusalem verweilt, wird sie mit den Engeln tanzen und Ruhe mit den heiligen Propheten und Aposteln haben.
- 25 Ich habe dir, geliebte Schwester, Singerin Christi, diese Dinge geschrieben, um deine Seele zu unterstützen und zu bereichern. Daher weiche nicht von diesen Anweisungen, weder nach rechts noch nach links. Denn wenn jemand diese Worte hört und sie missachtet, lastet ein großes Urteil auf ihr. Doch du, kostbare Schwester, die du dieses Buch besitzt, möge Gott dir gewähren, dass du diese Worte bewahrst, nach ihnen lebst und in ihnen verweilst, mit erleuchtetem Verstand, reinem Herzen und erleuchteten Augen deines Verständnisses, damit du die unvergängliche Krone empfangen kannst, die

Gott für die vorbereitet hat, die ihn lieben. Durch unseren Herrn und Retter Jesus Christus, dem die Ehre in alle Ewigkeiten gebührt. Amen.

# Bibelstellen

- |                                     |                       |                         |
|-------------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 1. Genesis 1:26                     | 2. Genesis 2:23-24    | 3. Epheser 5:32         |
| 4. 1. Korinther 7:34                | 5. 1. Korinther 7:4   | 6. Epheser 5:24         |
| 7. Johannes 18:23                   | 8. Jeremia 4:22       | 9. 1. Korinther 3:18-19 |
| 10. 1. Korinther 14:20              | 11. Matthäus 10:16    | 12. Jesaja 14:13-14     |
| 13. Markus 10:44                    | 14. Markus 9:29       | 15. 1. Timotheus 6:10   |
| 16. Matthäus 7:6                    | 17. Matthäus 18:20    | 18. 1. Timotheus 5:3-11 |
| 19. Weisheit Jesu (Sirach)<br>13:15 | 20. Philipper 3:18-20 | 21. Jakobus 2:19-20     |
| 22. Matthäus 7:21                   | 23. Exodus 20:7       | 24. 2. Timotheus 2:19   |
| 25. Lukas 22:34                     | 26. Matthäus 25:30    | 27. 1. Korinther 2:9    |
| 28. Psalmen 119:62                  | 29. Psalmen 63:2      | 30. Psalmen 103:22      |
| 31. Lukas 2:14                      | 32. Matthäus 22:37-40 | 33. Johannes 13:35      |
| 34. Epheser 4:26                    | 35. Matthäus 18:3     | 36. 2. Korinther 7:10   |
| 37. Matthäus 10:40                  | 38. Römer 8:18        |                         |