

Fastenregeln nach der Scala Paradisi
 des Heiligen Johannes Klimakos
 (τοῦ ἐν ἁγίοις Πατρὸς ἡμῶν Ἰωάννου,
 ἡγουμένου τοῦ ἁγίου ὄρους Σίνας)

- 1.) Allgemeine Lobpreisung des Fastens
- 2.) Von der physischen Natur des Fastens
- 3.) Von der rechten psychischen Einstellung zum Geist des Fastens
- 4.) Warnung vor der Sklaverei durch die Leidenschaft
- 5.) Vom Kampf mit den unreinen Gedanken
- 6.) Des Fleisches Blödigkeit ist durch guten Willen allein nicht zu besiegen
- 7.) Das Fasten ist eine Gnadenquelle
- 8.) Günstige Begleiterscheinungen des Fastens
- 9.) Anfragen an das Laster und dessen Beantwortung
- 10.) Schlußgedanke

Auswahl aus der 14. und 15. Stufe der
 Paradiesesleiter vom Chronisten,
 ebenso die Einteilung
 zum Beginn des Weihnachtsfastens
 am 26. 11. 1996

① Das Fasten ist ein Licht der Seele, die Wache des Geistes, die Erleuchtung des blinden Herzens, die Tür der Erkenntnis, die Quelle der demütigen Stupor, der Tod der Geschwätzigkeit, die Veranlassung eines einsamen Lebens, die fröhliche Trauer des zerknirschten Herzens, der Wächter des Gehorsams, die Ursache eines leichten Schlafes, das Heil des Leibes, der Urheber der seligen Ruhe, die Nachlassung der Sünden, das Tor und die Seligkeit des Paradieses.

② Wenn unsere Seele nach verschiedenen Speisen verlangt, so scheint sie etwas der Natur ganz eigenes zu verlangen. Es ist daher wider die Eßbegierde, diese schlaueste Feindin, umsichtige Wachsamkeit vonnöten, sonst wird sie uns Fallstricke zum Untergang legen.

Läßt uns jene Speisen versagen, die fett machen, diejenigen, die den Körper erhitzen, schließlich auch die, welche süß oder wohlschmeckend

nur den Gaumen reizen.

Gib deinem Leibe eine Nahrung, die ihn sättigt und die er leicht verdaut, dann werden wir frei von der großen Hitze, dieser Geißel des Leibes.

Bei genauerer Beobachtung werden wir finden, daß alle Fleischspeisen in uns mehr oder minder die Flamme der Geilheit entzünden.

Wer seinen Bauch mit Speisen überfüllt, dehnt seine Eingeweide aus, wer aber mäßig zu leben sich bestrebt, verengt sie. Verengte Eingeweide fassen wenig und so macht uns die Natur letztendlich selbst enthaltsam.

③ Wenn du dich zu Tische setzt, um Speise zu nehmen, so stelle inmitten desselben auch das Andenken des Todes und des Gerichtes hin, so wirst du dich kaum der Begierlichkeit des Fräßes hingeben. Wenn du den Becher nimmst, um zu trinken, so erinnere dich des Essigs und des Gallentrankes deines Herrn und du wirst entweder nur sehr mäßig trinken oder wenigstens bußfertig

gen Himmel seufzen und gewiß demütiger und bescheidener werden.

Der Sklave des Bauches denkt, mit welcher köstlichen Speisen er den Festtag begehen wolle, der Diener Gottes, welche Gnadenschätze des Himmels er sich erwerben möge. Wer noch unterworfen ist den Leidenschaften der Sünde, hat ständig einen Festtag, weil ihn die Ewigkeit nicht bekümmert.

④ Die dem Fraße und der Trunkenheit ergeben sind, haben nur immer die Speisen im Sinn, und träumen stets von den Mahlzeiten. Denen aber, die in wahrer Bußtrauer leben, schweben selbst im Traume die Schauer des Gerichts vor den Augen der Seele. Beherrsche deinen Bauch, bevor er dich beherrscht, damit du nicht mit Schamröte zu einer mäßigeren Lebensart zurückkehren genötigt werdest.

⑤ Der Geist des Fästers betet in Nüchternheit, der Geist des Unmäßigen ist dagegen voll von unreinen Bildern

und Vorstellungen.

Die Völlerei ist eine Verführung der Augen, da man, mäßig lebend, nur wenig braucht. Die Sätttheit, die von den Speisen kommt, ist eine Mutter der Geilheit, die Betrübnisse des Bauches aber bahnen den Weg zur Keuschheit.

⑥ Wer immer sein Fleisch durch seine Tugend und Bemühung allein bekämpfen und überwinden will, arbeitet vergebens, denn wenn Gott das Haus des Fleisches nicht zerstört, und das Haus des Geistes nicht erbaut, so kann unser Fasten und unser Wachen dasselbe nicht zerstören. Stelle dem Herrn die Schwachheit deiner Natur vor Augen, erkenne ganz deine eigene Ohnmacht, und du wirst die Gnade der Keuschheit empfangen und erfahren, wie du dich über alle Sinne des Leibes erhebst.

⑦ Die Sätttheit des Bauches trocknet die Gnadenquellen aus, durch Fasten aber fließen aus den Augen wieder Tränen der Buße.

⑧ Wird der Bauch durch Fasten be-
trübt, so demütigt sich unser Herr,;
wird aber derselbe gepflegt, so er-
höht sich unser Geist in Hoffart.

Bezähme deine unersättliche Begier-
de nach Speisen und du wirst auch
die Zunge beherrschen, denn von
der Menge der Speisen gewinnt
diese ihre Kraft.

⑨ Fraß und Völlerei sind der Bau-
meister und die Herrin aller Übel.
Fragen wir dort an über Adams
Fall, Noahs Schande, Gomorras
Verderben, die Vertilgung der
Söhne Elis und den Untergang
der Israeliten!

Fragt doch diese Herrin des ganzen
Menschengeschlechts:

Woher bekamst du die Erlaubnis
und die Macht des Eingangs in
uns? Was pflegst du nach dei-
nem Eingang zu erzeugen? Wie ist
dein Auszug aus uns beschaffen?

Sie wird euch antworten, der
Beschimpfung durch diese Anfrage
gleichsam überdrüssig:

„Was schmäht ihr mich? Ihr seid mir unterworfen! Wie wollt ihr euch von mir trennen, wo mich doch die Natur mit euch verbunden hat. Meine Tür, durch die ich eingezogen, ist die Natur der Speisen. Die Ursache der Unersättlichkeit ist die Gewohnheit, die Fühllosigkeit des Geistes und die Vergessenheit des Todes.

Wollt ihr die Namen meiner zahlreichen Kinder wissen? Sie übertreffen an Zahl den Sand des Meeres, doch will ich euch meine vielgeliebten erstgeborenen Söhne nennen: Flurerei, Verhärtung des Herzens, Schlaf mit unreinen Gedanken und Befleckung. Meine Töchter sind folgende: Trägheit, Geschwätzigkeit, anmaßendes Selbstvertrauen, Narrenposen, Frechheit, Verwegenheit, Vorurteile, Großsprecheri und Gefallsucht.

Mich bekämpft man, aber überwindet man nicht. Das Andenken des Todes aber verfolgt mich aufs Äußerste. Allein, es gibt nichts

im ganzen sterblichen Leben, das mich ganz vernichtet. Über den Heiligen Geist hat, kämpft damit gegen mich, und jener verhindert auf innigstes Anflehen hin eine gottlose Handlung, aber diejenigen, welche jenen himmlischen Tröster nicht verkostet haben, unterliegen meinen verführerischen Reizen."

- ⑩ Der Überwinder der Laster schreitet auf offener Straße zur höchsten Ruhe der Seele, zur höchsten Mäßigkeit.

