

# UNBEQUEM UND EXTREM ERFOLGREICH

**WÜSTENVÄTER**

Aus dem Niederländischen übersetzt  
von Claudia Peters

**MATTIAS ROUW**





# Tongval



Bewährt & Aufgeklärt

[www.Tongval.com](http://www.Tongval.com)

# EINFÜHRUNG

Wenn die Radsportler der Tour de France losfahren, sieht man plötzlich haufenweise Amateurradrennfahrer fanatisch den Hügel hinaufstrampeln. Bei einer Fußballweltmeisterschaft, bei der „unsere Jungs“ Richtung Finale gehen, sieht man Menschen auf kleinen Bolzplätzen auf einmal gewagte Panenka-Elfmeter ausprobieren. Und wenn streitbare Politiker während Wahlkampfdebatten wieder vielfach im Fernsehen zu sehen sind, verändert sich so manch einer spontan in „jemanden mit einer klaren Sicht auf das Land“.

Inspirierende Menschen bringen auf die eine oder andere Art und Weise immer andere in Bewegung, egal ob das nun Politiker, Radrennfahrer oder Fußballer sind. Ein schönes Phänomen. Das gilt für heute, aber auch schon für frühere Zeiten. So geschah vor 1500 Jahren etwas Besonderes. Um das Jahr 300 nach Christus herum zogen ein paar junge Leute in die ägyptische Wüste. Sie waren auf der Suche nach spiritueller Entwicklung, Weisheit und Inspiration. Ihr Leben und ihre Worte inspirierten Zeitgenossen auf ungeahnte Weise. Bald schon bildeten sich um diese Menschen herum Gruppen von Schülern. Eineinhalb Jahrhunderte später war Ägypten mit hunderten Klöstern übersät, mit manchmal hunderten von Mönchen pro Kloster. Manche dieser Klöster sind sogar heute noch bewohnt.

## Wüstenväter und -mütter

Dieses Buch lässt dich Bekanntschaft machen mit dieser besonderen Bewegung der Wüstenmönche im ersten Jahrtausend nach Christus, die im Westen nur noch wenigen vertraut ist. Es präsentiert eine einzigartige Auswahl inspirierender Männer und Frauen. So

begegnest du hier Wüstenhelden wie Antonios dem Großen, Pambo, Moses dem Äthiopier, Johannes Klimakos, Synkletika von Alexandria, Poimen und Maria von Ägypten. Und es werden auch die Biografien der Menschen vorgestellt, die von diesen Wüstenhelden inspiriert wurden, wie Diadochos von Photike und Gregor von Nyssa.

Jahrhundertlang haben die Wüstenväter und -mütter ihre Weisheit gelebt und weitergegeben. In diesem Buch bekommst du jahrzehntelange Lebens- und Denkarbeit auf einfache Weise präsentiert. Du brauchst also nicht in die Wüste zu gehen, um von ihren Erfahrungen zu profitieren. Ihr Leben zeugt von tiefen, durchlebten und durchlittenen Lektionen, geschliffen und geformt durch das harte Wüstenleben. Lass dich von ihren inspirierenden Geschichten überraschen!

## Inspiration für heute

Dieses Buch gibt nicht nur einen Einblick in die Lebenswelt der Wüstenväter und -mütter. Es beleuchtet zudem ihre je ganz eigene Spiritualität. Als Quelle nehmen wir dazu eine sehr alte Schrift, eine Sammlung praktischer Tipps, inspirierender Ratschläge, provozierender Aphorismen und tiefgründiger Weisheiten: die *Apophthegmata Patrum*, auch *Die Sprüche der Väter* genannt.

Ein wesentliches Merkmal der *Sprüche der Väter* ist ihre persönliche, praktische und experimentelle Note: Alles darin hat zum Ziel, einen tugendhaften Charakter zu entwickeln. Die Entwicklung der Person mit all den dazugehörigen Facetten wie Temperament, Gefühle, Weisheit, Beweggründe, Selbstbeherrschung und Mentalität stehen im Leben der Wüsten-

väter und -mütter im Mittelpunkt. Ihr Ziel ist es, andere zu inspirieren. Nicht, um ihnen eine Lektion zu erteilen – die Wüstenmönche sind keine Moralapostel. Ihr Leben ist zwar extrem und konfrontierend, aber sie schreiben niemandem vor, so sein zu müssen wie sie. Berufsradrennfahrer erwarten ja auch nicht, dass jeder Amateurradsportler die Diät einhält, die sie während der Tour de France einhalten. Und ein Profifußballer ermutigt auch nicht jeden Amateurfußballer, seinem Trainingsschema zu folgen. In gewisser Hinsicht sind die Wüstenmönche mit Hochleistungssportlern zu vergleichen.

So wie wir durch berühmte Sportler inspiriert werden, unser Hobby ernst zu nehmen, fühlen wir uns beim Lesen über die Leben der Wüstenväter und dem Studieren ihrer Weisheiten ermutigt. Natürlich ist dieses Buch auch einfach sehr informativ, aber das Lesen muss nicht nur eine unverbindliche Übung sein. Die provokante Lebensweise der Wüstenväter und -mütter ist eine Anklage gegen jegliche Form von Bürgerlichkeit in unserem Leben, wer man auch ist und was auch immer man glaubt. Sie fordern jeden dazu auf, in neuer Weise über Themen wie Mitmenschlichkeit, Anschauungen, Stille, gute Taten und die Würde des Menschen nachzudenken.

Wir – Jedi, Karin, Marcel, Johan, Sander und Mattias – sind so durch das Leben der Wüstenväter inspiriert worden, dass wir zusammen dieses Buch gemacht haben. Was es wohl mit dir machen wird? Es gibt eigentlich nur eine Möglichkeit, das herauszufinden.

Mattias Rouw

# DAS TEAM



**MATTIAS ROUW**  
Autor



**MARCEL ENDERINK**  
Art-spreads



**SANDER WEETELING**  
Gestaltung



**JEDI NOORDEGRAAF**  
Illustration



**KARIN TIMMERMAN**  
Kartografie



**JOHAN KLEIN HANEVELD**  
Redaktion



---

10 | **Gregor**  
der Große



---

18 | **Pambo**  
von Nitria



---

28 | **Nisteros**  
der Große



---

66 | **Poimen**  
von Sketis



---

74 | **Gregor**  
von Nyssa



---

86 | **Johannes**  
Klimakos

Deutsche Ausgabe des niederländischen Originaltitels  
Mattias Rouw: Woestijnvaders onderweg – Inspiratie voor nu  
© 2018 Uitgeverij Brandaan, Hilversum, [www.uitgeverijbrandaan.nl](http://www.uitgeverijbrandaan.nl)  
ISBN 978-94-6005-042-8

1. Auflage 2021  
© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2021  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Marlene Fritsch  
Druck und Bindung: Finidr s.r.o., Český Těšín  
ISBN 978-3-7365-0359-5



36 | Moses  
der Äthiopier



48 | Diadochos  
von Photike



56 | Synkletika  
von Alexandria



94 | Antonios  
der Große



104 | Maria  
von Ägypten



Art direction: Marcel Enderink, Jedi Noordegraaf,  
Sander Weeteling, Mattias Rouw

Illustrationen: © StudioVandaar, Jedi Noordegraaf

Art-spreads: © Zolderkamer72, Marcel Enderink

Gestaltung: SW Studio, Sander Weeteling



Zolderkamer72  
design | concept | advies



SW Studio

## EIN GUTER TAG, UM ZU ÜBEN



Ein Altvater in der Wüste nahe der Sketis erwischte Diebe, die ihm alles aus seinem Mönchshäuschen stahlen. Er sagte zu ihnen: „Beeilt euch, oder die anderen Mönche werden euch fortjagen!“ Die Diebe sahen ihn erstaunt an, aber der Mönch sagte: „In der Bibel steht: ‚Fordert nicht zurück, was euch genommen wurde!‘, und heute scheint ein guter Tag zu sein, das zu üben.“

## SANFT ANDRÜCKEN

Ein Altvater sagte: „Wer seine guten Taten so tut, dass sie alle sehen, ist wie ein Sämann, der auf seinem Feld Samen sät. Die Vögel des Himmels kommen und picken die Samen auf. Wer aber seine guten Werke im Verborgenen tut, ist wie ein Sämann, der die Samen in kleine Vertiefungen sät und sie dann sanft andrückt. Er wird reichlich ernten.“





FRANKREICH

ITALIEN

MARSEILLE

ROM

KARTHAGO

MITTELMEER

TUNESIEN

ALEXANDRIA

NITRIA

PERNOUJ

SKETIS

TERENUTHIS

BABYLON (KAIRO)

NIL

KOMA

PISPIR

KOLZIM

SINAI

OASE PHARAN

KATHARINEN KLOSTER

TOLA

ÄGYPTEN

RAITHU

ROTES MEER

50 KM





RUMÄNIEN

SCHWARZES MEER

ANNESIS

KONSTANTINOPEL  
(ISTANBUL)

NYSSA

CÄSAREA

PHOTIKE

GRIECHENLAND

TÜRKEI

SELEUCIA

MITTELMEER

JERUSALEM

SINAI

LIBYEN

ROTES  
MEER

ÄGYPTEN

NIL

SUDAN

--- LANDESGRENZE (2015)

- - - ÜBERSCHWEMMUNGS-  
GEBIET NILDDELTA



ORTSNAME IN DER ZEIT DER WÜSTENVÄTER



BERG



KLÖSTER

200 KM



FURDIE

LIVAZU

WIGHT

LITBETS

LITBETS



AACHENSTADT



540

*Gregor wird geboren*

ca. 575

*Stadtkommandant von Rom*

575

*gründet sieben Klöster*

580

*Botschafter in Konstantinopel*

586

*Rückkehr nach Rom*

590

*zum Bischof von Rom geweiht*

604

*gestorben*

### *Ein Zitat*

Wir sind aus Staub gemacht, niemand hat ein Recht darauf, es ist gemeinsamer Besitz. Und was wir mithilfe dieses Körpers produzieren, dient darum unser aller Stärkung.

Vergebens denken Menschen, dass sie unschuldig seien, wenn sie behaupten, dass sie ihre Besitztümer nicht teilen müssten. Denn Menschen, die so denken, treiben Raubbau am Leben anderer. Sie erschaffen ein Schlachtfeld, auf dem sie mordend herumgehen, weil sie zurückbehalten, was dem anderen gehört. Denn wenn man Menschen in Not hilft, gibt man ihnen, was ihnen gehört, nicht einem selbst. Wenn man seine Besitztümer mit anderen teilt, spricht man daher besser von einer Tat der Gerechtigkeit als von einer Tat der Nächstenliebe.

# Gregor

## Keine Nächstenliebe

Im dritten Jahrhundert vor Christus lebt ein großer Philosoph: Aristoteles. Dieser brillante griechische Denker entwirft in seiner Zeit eine Tugendethik und beschreibt darin, wie ein Mensch leben sollte. Das Ziel der Ethik von Aristoteles ist es, das menschliche Leben aufblühen zu lassen. Dies gelingt seiner Ansicht nach vor allem durch das Tun guter Werke. So entwickelt man nämlich einen tugendhaften Charakter, und das ist laut Aristoteles das höchste Glück. Ein paar Jahrhunderte später entwickelte Gregor so seine eigenen Ideen, was mit diesen guten Werken gemeint ist. Er verkündet als seine feste Überzeugung: Sei gerecht und hilf Menschen in Not!

### DURCH TUGENDEN FINDET MAN FREUDE

„Das ist jemand mit einem starken Charakter“, sagt man manchmal. Was ist das aber eigentlich, „Charakter“? Im Allgemeinen geht es dabei um Aspekte wie Temperament, Wille und Mentalität: psychologische Kennzeichen, die letztlich beeinflussen, wie man handelt. Wie aber entwickelt man diese Kennzeichen? Laut Aristoteles beginnt dies mit dem Üben der vier Tugenden: Tapferkeit, Mäßigung/Selbstbeherrschung, Gerechtigkeit und Klugheit/Weisheit. Diese vier Tugenden werden auch „klassische“ oder „Kardinaltugenden“ genannt. Später haben die Christen drei weitere Tugenden hinzugefügt: Glaube, Hoffnung und Liebe/Barmherzigkeit.

Es ist interessant, dass der Mönch Gregor die Sorge für Menschen in Not „Gerechtigkeit“ nennt, eine klassische Kardinaltugend. Warum zählt er es nicht

zur christlichen Tugend der „Liebe“? Er spricht doch vor einem christlichen Publikum! Wäre es nicht schlauer, dann die christlichen Tugenden anzusprechen? Anscheinend nicht. Gregor wählt wohlweislich eine allgemeine Tugend. Denn wer immer man auch ist: Wenn man einen guten Charakter entwickeln will, gehört es dazu, dass man für Menschen in Not sorgt. Das steht für Gregor außer Zweifel.

### GERECHTIGKEIT IST KEINE OPTION

Sich um den Nächsten, um Hilfsbedürftige und Hungerige zu kümmern, betrachten die Wüstenväter als eine Tat der Gerechtigkeit. Das Wort „Gerechtigkeit“ hat etwas Normatives an sich, es ist etwas, das geschehen muss. So sieht es auch Gregor: Menschen in Not zu helfen, ist eine moralische Pflicht. Vieles von dem, was wir jetzt „Barmherzigkeit“ nennen, ist darum nach Ansicht der Wüstenväter eigentlich Gerechtigkeit. Und wir halten uns selbst zum Narren, wenn wir diese Begriffe verwechseln.

Denn wenn man für Arme, Geflüchtete oder Alleinerziehende eintritt, tut man nichts anderes, als ihnen zu geben, worauf sie in aller Ehrlichkeit, Redlichkeit und Anständigkeit ein Recht haben. Für sie zu sorgen ist, was sich zu tun gehört, und man kann es einem zum Vorwurf machen, wenn er es unterlässt. Gregor der Große vergleicht das Vorenthalten von Hilfe sogar mit Mord. Ein schwerer Vorwurf, über den wir heute ruhig einmal nachdenken können.

### DER INSPIRIERTE GREGOR

Gregor ist ein inspirierter Mann. Das zeigen ein paar Zitate von Wüstenvätern und Bischöfen, die vor seiner Zeit lebten. Es wird deutlich, woher er sich seine Inspiration nahm.

*„Durch die Unterstützung der Armen erweist man ihnen keine Gnade, sondern verrichtet man eine Tat der Gerechtigkeit.“*

– Ambrosius von Mailand (340–397)

*„Wenn man die Armen nicht teilhaben lässt an dem, was man hat, bestiehlt man sie und enthält man ihnen das Leben vor. Unsere Besitztümer gehören nicht uns, sondern ihnen.“*

– Johannes Chrysostomos (349–407)

*„Lass die Armen nicht im Stich in dem Moment, wo sie Hilfe brauchen, dann wird das Öl in deiner Lampe weiterbrennen und werden deine Werke ein Licht für die Welt sein und werden die Menschen Gott ehren.“*

– Evagrius Pontikos (345–399)

### VON MITLEID ZUM MIT-LEIDEN

An welchem Punkt wird aus dem Sorgen für die Armen Barmherzigkeit? In dem Moment, wenn Menschen nicht mehr von ihrem Überfluss abgeben, sondern so viel geben, dass es sie wirklich etwas kostet. Wenn Mitleid Mit-Leiden

## ARM WERDEN FÜR DIE ARMEN

Eine besondere Mönchsgeschichte über das Mitleiden mit den Armen erzählt der Wüstenmönch Evagrius. Er berichtet von einem Mönch, der eine Bibel besaß. Das war ziemlich viel, denn normalerweise besaßen Mönche nichts außer den Kleidern, die sie am Leib trugen. Eine Bibel, in jener Zeit mit der Hand geschrieben, war etwas sehr Besonderes und Kostbares. Es kann sein, dass der Mönch die Bibel noch besaß aus der Zeit, bevor er Mönch wurde, oder dass es ein Geschenk eines Freundes war. Wir wissen es nicht genau.

Wohl aber wissen wir, dass der Mönch vom einen auf den anderen Moment seine Bibel verkaufte. Seine Mitbrüder verstanden das nicht. Er las jeden Tag darin! Das Geld, das er dafür bekam – einen hohen Betrag –, schenkte er auch noch den Armen. Sie waren sprachlos. Warum nur? Als sie ihn erstaunt fragten, warum er so plötzlich die Bibel verkauft hatte, erhielten sie eine verblüffende Antwort: „Ich habe die Bibel verkauft, in der geschrieben steht: ... verkaufe alles, was du besitzt, und gib den Ertrag den Armen.““

wird und man dem anderen etwas von sich selbst gibt. Es hat also wenig mit dem guten Gefühl zu tun, das man vielleicht bekommt, wenn man etwas Geld für einen guten Zweck überweist. Echte Barmherzigkeit kommt erst zum Vorschein, wenn man so viel gibt, dass man selbst etwas dafür lassen muss.

Lasst uns klein anfangen und von den weisen Wüstenvätern Folgendes lernen: Unsere Straßen und unser Land würden ganz anders aussehen, wenn wir nur schon einmal das Recht der Hilfsbedürftigen ernst nehmen würden. Lasst uns damit beginnen, von unserem Überfluss abzugeben und so zurückzugeben, was eigentlich den Menschen in Not gehört. Setzen wir uns für Gerechtigkeit ein. Und vielleicht, ganz vielleicht fühlen wir uns irgendwann auch einmal so inspiriert, dass wir zu echter Barmherzigkeit gelangen.

## Gregor

Gregor hat in der frühen Kirchengeschichte viele Namensbrüder. Offensichtlich war es ein beliebter Name, der „wachsam“ und „Wächter“ bedeutet. So gibt es Gregor den Wundertäter (zweites Jahrhundert), Gregor den Erleuchter (drittes Jahrhundert), Gregor den Theologen (viertes Jahrhundert) und Gregor von Tours (sechstes Jahrhundert). Im sechsten Jahrhundert begegnen wir Gregor dem Großen, nach dem dieses Kapitel benannt ist. Sein anderer Beiname ist Gregor Dialogos, aufgrund seiner Bücher „Dialoge“. Den Beinamen „der Große“ trägt er übrigens erst seit dem Ende des neunten Jahrhunderts. Und tatsächlich, dieser Name steht ihm gut, denn das Leben von Gregor kann man „großartig“ nennen.

“  
Echte Barmherzigkeit  
ist: so viel zu geben,  
dass man selbst etwas  
dafür lassen muss.  
”

### VOM REICHEN JURISTEN ZUM EINFACHEN MÖNCH

Gregor wird um 540 in einer Familie geboren, die zuvor schon zwei große Kirchenmänner in Rom hervorgebracht hatte. Durch eine gute Erziehung und ein fundiertes Jurastudium wird er mit ungefähr dreißig Jahren zum Praefectus urbi Romae (Stadtkommandant von Rom) ernannt. Das ist ein hoher Posten, verbunden mit exekutiven und juristischen Aufgaben. Eine beachtliche Leistung in so jungen Jahren. Doch hat Gregor das Gefühl, dass Gott ihn zu einer anderen Aufgabe berufen hat. Um diesem Gefühl Nachdruck zu verleihen, verkauft er nach dem Tod seines Vaters seinen gesamten Besitz. Das Geld, das er dafür bekommt, gibt er den Armen. Dann gründet er sieben Klöster. Eins

dieser Klöster errichtet er in seinem eigenen Haus auf dem Coeliushügel (einer der sieben Hügel Roms), die anderen sechs auf Sizilien.

Nun werden in jener Zeit schon häufiger einmal Klöster von großzügigen Spendern gegründet, aber Gregor geht einen Schritt weiter: Er wird selbst Mönch. In seinem Kloster in Rom führt er zusammen mit ein paar Benediktinermönchen ein einfaches, zurückgezogenes Leben. Sein ruhiges Mönchsleben findet ein Ende, als der Bischof von Rom ihn bittet, für längere Zeit als Botschafter an den Kaiserhof von Konstantinopel zu gehen. Dort herrscht theologisch ziemliche Unruhe, aber Gregors juristischer und theologischer Hintergrund leisten gute Arbeit.

### EIN AFFE WIRD KEIN LÖWE

Sechs Jahre bleibt Gregor in Konstantinopel, bevor er in sein Kloster in Rom zurückkehrt. Dort herrscht inzwischen ein fürchterliches Chaos: Die Pest greift um sich. Viele Römer sterben, und Gregor tut sein Bestes, um seinen Stadtgenossen zu helfen und ihnen offnung zu geben. Als der Bischof von Rom an der Pest stirbt, wird Gregor gebeten, sein Amt zu übernehmen. Zunächst will er nicht. Er hält sich selbst für ungeeignet. Aber das hilft nichts. Er wird einstimmig zum neuen Bischof gewählt. Als frisch gewählter Bischof von Rom bleibt er dennoch demütig. In einem Brief an die Schwester des Kaisers vergleicht er sich selbst sogar mit einem Affen:



„Ihr bittet einen Affen, ein Löwe zu werden. Aber auch wenn ich jetzt Löwe genannt werde, ich werde nie einer sein können.“

### DIENER DER DIENER

So wird Gregor der erste Mönch in der Kirchengeschichte, der auf dem Bischofssitz von Rom landet. Während Gregors Zeit als Bischof nutzt er sein Amt vor allem, um sich beispiellos für die Armen und als Beschützer für Rom einzusetzen. So spielt er eine große Rol-


FÜR DIE ARMEN  
EINZUTRETEN IST  
NICHT NÄCHSTENLIEBE,  
SONDERN GERECHTIGKEIT.



le beim Abwenden einer Invasion durch die Langobarden. Und als der römische Kaiser mit Kriegführen im Norden des Landes beschäftigt ist, erbarmt Gregor sich liebevoll der vergessenen Menschen im armen Südtalien. Dabei nutzt er die Reichtümer und das Geld der Kirche, um ihnen zu helfen.

Viele Menschen sind durch Gregors Einsatz vor Hunger und Tod bewahrt worden. Gregor darf also zurecht „der Große“ genannt werden, weil sein Leben ein inspirierendes Vorbild ist für das Sprichwort: leben, was man glaubt. Denn auch wenn Gregor den Bischofssitz in einer der wichtigsten christlichen Städte im römischen Reich bekleidet, betrachtet er sich selbst als *servus servorum Dei*, als einen „Diener der Diener Gottes“. Was für ein Charakter! Was für eine Inspiration! Was für ein wunderbares Beispiel von Sorge für die Armen und Hilfsbedürftigen!



 Ort      - - - - - Landesgrenze (2015)

 **Rom** ist die Stadt, in der Gregor den größten Teil seines Lebens verbringt.

Der Bischof von Rom schickt Gregor für ein paar Jahre als Botschafter nach **Konstantinopel**.



## EIN BELIEBIGER TAG IM LEBEN EINES WÜSTENVATERS

Zu Beginn der Wüstenväterbewegung ist noch keine Rede von einer allgemeingültigen Weise, Mönch zu sein, geschweige denn von einer festen Tagesstruktur. Manche schweiften betend durch die Wüste. Andere schließen sich in einem verlassenem Fort oder Grabhäuschen ein und füllen ihre Tage mit beten und arbeiten. Wieder andere leben in kleinen Gruppen zusammen. Sie alle aber tun, was ihr Herz ihnen sagt.

In der Lebensbeschreibung von Antonios dem Großen, einem der ersten Wüstenväter, wird das tägliche Leben seiner Schüler allgemein beschrieben mit: „Das Singen von Psalmen, Fasten, Beten und das Arbeiten mit den Händen, um Geld zu verdienen und es den Armen zu geben.“ Ein Jahrhundert später hat sich daran wenig geändert, als Poimen in den *Sprüchen der Väter* die tägliche Arbeit eines Wüstenmönchs zusammenfasst mit: „Arbeiten mit deinen Händen, in jedem Fall einmal pro Tag essen, still sein und meditieren.“



### ARBEITEN MIT DEN HÄNDEN

Echte Mönchsarbeit bedeutet das Flechten von Matten oder Körben, das Knüpfen von Netzen für die Jagd oder das Fischen, das Herstellen von Papyrus oder das Kopieren von Büchern. Das damit verdiente Geld wird für den eigenen Lebensunterhalt gebraucht, und um es an die Armen zu verschenken.

Während der Arbeit konzentriert sich der Mönch auf das Beten oder das Meditieren, oder er lernt Gebete und Bibelverse auswendig. Meistens wird von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang gearbeitet.



### EINMAL PRO TAG ESSEN

Das Essen eines Wüstenvaters besteht hauptsächlich aus Brot. Meist wird es gegen drei Uhr mittags gegessen. Da die Mönche wochentags oft alleine in ihrem Mönchshäuschen, dem Kellion, arbeiten, decken sie sich für eine längere Zeit mit Brot ein. Das Brot kann manchmal Wochen alt sein und wird in Salzwasser getunkt, um es weich zu machen.



### NICHT REDEN

Dadurch, dass der Mönch nicht redet, richtet er den Fokus auf seine Handarbeit, auf das Auswendiglernen und das Beten.

### MEDITIEREN

Unter Meditieren verstehen die Wüstenväter das Aufsagen oder Singen von Teilen der Bibel, vor allem der Psalmen. Manche Wüstenväter sagen sogar zehntausend Verse pro Tag auf. Andere gehen es ruhiger an und beschränken sich auf das Wiederholen eines einzigen Satzes.



### BETEN

Die Zahl der festen Gebetszeiten pro Tag ist je nach Mönch verschieden. Es gibt unterschiedliche Bräuche von zwei, drei, fünf, sieben oder sogar vierundzwanzig festen Gebetszeiten pro Tag.

LOREM IPSUM LO  
GWERT SEIT TUN  
WORTEN ONC ET  
EL M MI. EMPER  
I NEC QUAMAUT  
ACERPELRALRN  
E IN DER HABIT  
TRISTIQUES TES  
TURPIS EGESTAS  
QU SICHTBAR SS

OR SIT DER AME  
R VON PILTINCI  
T SEMENUN FIE  
ORWIRD CISKE  
CTOR, SED PLI  
ARE. EMPER IAT  
A SYIN COMMO  
ENECTUS DE NE  
S. TR STILLE NPL  
A TINCIDUNT EI