

# *Kleine Philokalie*

*Betrachtungen der Mönchsväter  
über das Herzensgebet*

Mit einer Einleitung von Igor Smolitsch  
herausgegeben von Manfred Baumotte

Benziger Verlag  
Zürich und Düsseldorf

# Inhalt

Einleitung	9
Dobrotoljubie – oder: Über die Gottesliebe	17
<i>Die Einführung zur russischen Übersetzung von Theophan dem Einsiedler</i>	17
Wie die Philokalie/Dobrotoljubie zu lesen ist	24
Nikephoros der Einsiedler	25
<i>Über die geistige Nüchternheit und die Bewachung des Gemüts</i>	25
<i>Aus dem Leben unseres heiligen Vaters Antonius</i>	27
<i>Aus dem Leben des Wüstenvaters Agathon</i>	28
<i>Spruch des Symeon, des Neuen Theologen</i>	29
<i>Eine weitere geistliche Belehrung des Nikephoros</i>	29
Gregor der Sinai	34
<i>Über die Gottversenkung und das Gebet – oder: Wie soll man beten?</i>	34
<i>Über die Beherrschung des Atmens</i>	35
<i>Gottversenkung und Psalmengebet</i>	36
<i>Unterschiede in der Übung des Psalmengebets</i>	37
<i>Über die Täuschungen</i>	41
<i>Belehrungen für die Gottversenkten</i>	43
Symeon der Neue Theologe	51
<i>Über die drei Arten zu beten</i>	52
<i>1., 6., 13., 16., 19., 23., 27. und 35. Hymne</i>	61

Kallistos und Ignatios Xanthopoulos	82
<i>Methode und Regel des kontemplativen Lebens – Die Meditation des Herzensgebetes in 100 Kapiteln (in Auswahl)</i>	82
Makarius der Große von Ägypten	128
<i>Aus den geistlichen Ansprachen</i>	128
<i>Aus der altägyptischen Spruchsammlung</i>	132
Evagrius Ponticus	136
<i>Spruchlehre über das Gebet</i>	136
Diadochus von Photike	146
<i>Aus der Hundertspruchlehre über die geistliche Vollkommenheit</i>	147
Markus der Einsiedler	159
<i>Aus der Schrift: «Über die, welche glauben, durch Werke gerechtfertigt zu werden»</i>	159
Barsanuphius und sein Schüler Johannes	162
<i>Geistliche Belehrungen</i>	162
Isaak von Ninive	167
<i>Die Stufen der Reinigung</i>	167
<i>Übung in der Gegenwart Gottes</i>	169
<i>Der bessere Teil</i>	170
<i>Über das Gebet</i>	171
<i>Stufen des Gebetes</i>	172
<i>Sichere Führung durch das Gebet</i>	175
Johannes von der Leiter (Klimakos)	176
<i>Das Gebet des Gottversenkten</i>	176

Hesychius vom Batoskloster	182
<i>Über die geistige Nüchternheit und das Gebet</i>	182
Niketas Stethatos	196
<i>Aus der zweiten Hundertspruchlehre</i>	196
Theolept von Philadelphia	200
<i>Neun Sprüche über das Gebet und das geistliche Leben</i>	200
Gregor von Thessalonich	204
<i>Zur Verteidigung der Gottversenkung</i>	204
Theophan der Einsiedler (Klausner)	213
<i>Das Herz</i>	213
<i>Vom christlichen Leben</i>	217
Glossar	221