

# Inhalt

<b>Vorwort zur Neuauflage.....</b>	<b>14</b>
Die Starzen und die Sowjetunion.....	14
Das Jesusgebet und die Tradition der römisch-katholischen Kirche.....	18
<b>Einleitung.....</b>	<b>21</b>
<b>1. Zur Problematik des Buches.....</b>	<b>21</b>
<b>2. Zur Übersetzung.....</b>	<b>26</b>
<b>3. Zum Umfeld des hesychastischen Gebetes.....</b>	<b>27</b>
<b>3.1 Das Wiederholungsgebet.....</b>	<b>31</b>
<b>3.2 Das Wiederholungsgebet in Russland.....</b>	<b>38</b>
<b>3.3 Russischer Hesychasmus und Marienverehrung.....</b>	<b>40</b>
<b>4. Das Namen-Jesu-Gebet.....</b>	<b>45</b>
<b>5. Historische Entwicklung des Jesusgebetes.....</b>	<b>48</b>

---

<b>I. Die Begegnung</b> .....	<b>65</b>
<b>1. Kapitel</b> .....	<b>67</b>
Aufstieg des Einsiedlers auf die Berge und Beschreibung der Schönheit der Berge, die sich seinem Blick eröffnet	
<b>2. Kapitel</b> .....	<b>74</b>
Ein bemerkenswertes Treffen mit dem Starez und der Anfang des Gesprächs über das geistige Tun	
<b>3. Kapitel</b> .....	<b>80</b>
Im Namen Gottes ist Gott Selbst anwesend	
<b>4. Kapitel</b> .....	<b>88</b>
Beweise dafür, warum dem Namen Jesu Göttlicher Wert zuge- schrieben wird. Und warum für den, der glaubt und den Herrn liebt, der Name gleichsam der Herr und Retter selbst ist	
<b>5. Kapitel</b> .....	<b>98</b>
Erläuterung, worin die Wirksamkeit oder Spürbarkeit des Jesusgebetes für unser Herz besteht	
<b>6. Kapitel</b> .....	<b>103</b>
Über die Früchte des Gebetes	
<b>7. Kapitel</b> .....	<b>108</b>
Erläuterung, wodurch man befähigt wird, die Gabe des Jesus- gebetes zu erlangen und warum es mühselig ist. Wie verhält sich das Psalmengebet zum Jesusgebet; wie grundlegend ist das Heilige Evangelium. Wer den Starez das Jesusgebet lehrte	

---

<b>8. Kapitel</b> .....	<b>127</b>
Über die Tiere, Vögel und den Anblick der Natur des Kaukasus	
<b>9. Kapitel</b> .....	<b>131</b>
Eine kurze Biografie des Starzen	
<b>II. Die Unterweisung</b> .....	<b>135</b>
<b>10. Kapitel</b> .....	<b>135</b>
Erläuterung, dass das ewige Leben im Sohn Gottes ist und was nötig ist, um es zu erlangen	
<b>11. Kapitel</b> .....	<b>143</b>
Eine genaue Erläuterung über die erste Stufe des Jesusgebetes	
<b>12. Kapitel</b> .....	<b>155</b>
Über die zweite Stufe des Jesusgebetes	
<b>13. Kapitel</b> .....	<b>158</b>
Über die dritte Stufe des Jesusgebetes	
<b>14. Kapitel</b> .....	<b>166</b>
Noch etwas über das Gebet im Allgemeinen	
<b>15. Kapitel</b> .....	<b>172</b>
Davon, dass das Jesusgebet einer Führung bedarf. Über die Gründe seiner Herabsetzung. Anregung, es zu tun	

---

<b>16. Kapitel</b> .....	<b>186</b>
Allgemeine Schlussfolgerungen über das Gebet aus all dem, was bisher darüber gesagt wurde. Woher das Jesusgebet kommt und was sein Inhalt ist	
<b>17. Kapitel</b> .....	<b>194</b>
Die verächtliche Meinung der Gegenwart über das Jesusgebet und die Gründe dafür	
<b>18. Kapitel</b> .....	<b>200</b>
Auszug aus dem Buch des Starez Paisij Velitschkovskij, in dem der Vorzug des Jesusgebetes vor dem Psalmengebet aufgezeigt wird	
<b>19. Kapitel</b> .....	<b>207</b>
Über die menschliche Seele und ihre Kräfte, zum größten Teil der Lehre der heiligen Väter entnommen. Über die Selbsterkenntnis. Worin besteht die Ähnlichkeit unserer Seele mit Gott	
<b>20. Kapitel</b> .....	<b>226</b>
Erläuterung der inneren Kräfte unserer Seele: Was heißt Vereinigung des Geistes mit der Seele: welcher Unterschied besteht zwischen den Begriffen Verstand und Geist, in welcher von beiden Kräften nimmt das Gebet Wohnung?	
<b>21. Kapitel</b> .....	<b>237</b>
Über das menschliche Herz	
<b>22. Kapitel</b> .....	<b>247</b>
Über den menschlichen Geist	

---

<b>23. Kapitel</b> .....	<b>252</b>
Über die Würde des Menschen und noch etwas über unseren Geist	
<b>24. Kapitel</b> .....	<b>254</b>
Über den Sinn für das Göttliche Sein, der in die menschliche Seele gelegt wurde	
<b>25. Kapitel</b> .....	<b>257</b>
Was ist die geistige Welt?	
<b>26. Kapitel</b> .....	<b>261</b>
Über die Menschwerdung des Sohnes Gottes und darüber, dass in Seinem Namen Er Selbst mit Seinem Göttlichen Wesen für die gläubigen Beter anwesend ist	
<b>27. Kapitel</b> .....	<b>279</b>
Über die außerordentliche Wichtigkeit und Unersetzbarkeit des Jesusgebetes im Werk unserer ewigen Rettung und zugleich über die größte geistliche Kraft, die in ihm verborgen ist und die wir alle daher unbedingt benötigen	
<b>28. Kapitel</b> .....	<b>296</b>
Warum wird das innere Leben in Gott von allen weisen und verständigen Leuten so hoch gepriesen und für eine große und lobwürdige Sache gehalten, wenn es doch gerade zu unseren Zeiten überaus selten zu sehen ist und diese Zeiten arm sind an ähnlichen Bestrebungen, so dass nur wenige Menschen es erwerben?	

---

<b>III. Der Abschied</b> .....	<b>309</b>
<b>29. Kapitel</b> .....	<b>309</b>
Reise des Einsiedlers in das Innere der Kaukasischen Berge	
<b>30. Kapitel</b> .....	<b>319</b>
Eine Darstellung der Lufterscheinungen. Über das Schweigen. Ein Wort des hl. Gregors des Theologen über den schnellen Lauf des Erdenlebens	
<b>31. Kapitel</b> .....	<b>332</b>
Der Anblick der Berge im Herbst in den einsamen Schluchten des Kaukasus nach den Worten des Einsiedlers	
<b>32. Kapitel</b> .....	<b>335</b>
Der Anblick dieser Berge zur Winterszeit	
<b>33. Kapitel</b> .....	<b>337</b>
Andere Reisen des Einsiedlers durch die Berge des Kaukasus, verschiedene Begebenheiten und Aben- teuer, die er zu dieser Zeit dort erlebte	
<b>34. Kapitel</b> .....	<b>347</b>
Lob der Kaukasischen Einöde. Was jemand benötigt, der in der Einöde leben möchte. Der innere Gehalt dieses Lebens	
<b>35. Kapitel</b> .....	<b>351</b>
Die Gefühle des Einsiedlers beim Verlassen der Einöde während seiner Ausreise nach Russland	

<b>36. Kapitel</b> .....	<b>356</b>
Gedanken und Empfindungen des Einsiedlers bei seinem Abschied von dem Kloster, in dem er viele Jahre verbrachte; von seinem geistlichen Vater, dem Igumen* des Klosters, und von der ganzen, ihm lieb gewordenen Brüderschaft des Klosters; zugleich eine Fortsetzung des Lobes der Wüste	
<b>37. Kapitel</b> .....	<b>362</b>
Eine Warnung vor der vorzeitigen Wüste. Was man für den richtigen Eintritt in sie benötigt	
<b>38. Kapitel</b> .....	<b>367</b>
Ein Vergleich über die Bedeutung des Lebens in der Gemeinschaft des Klosters und in der Wüste. Über den hl. Arsenios, den Schweigenden; noch eine War- nung vor dem vorzeitigen Eintritt in die Wüste	
<b>39. Kapitel</b> .....	<b>381</b>
Über den Glauben an Gott, den ein Einsiedler durch die Erfahrungen seines Lebens gewinnt. Worin besteht dieser Glaube und was ist sein Wesen?	
<b>40. Kapitel</b> .....	<b>388</b>
Über die Anwendung des Glaubens auf die Tätigkeit des Einsiedlers und überhaupt auf alle unsere guten Werke zur Bekräftigung der Gottesfurcht in unserem ganzen Leben	
<b>41. Kapitel</b> .....	<b>410</b>
Über die Gedanken und wie man sie zurückhalten kann	

---

<b>42. Kapitel</b>	<b>413</b>
Über die dämonischen Erscheinungen, Ränke und Schrecken, denen die Einsiedler unterworfen sind, und wie man sich von ihnen erretten kann	
<b>43. Kapitel</b>	<b>421</b>
Der Abschied des Starez von den Bergen aufgrund seines hohen Alters und großer Erschöpfung seiner Körperkräfte	
<b>44. Kapitel</b>	<b>428</b>
Unser letzter Besuch beim Starez und sein seliges Ende	
<b>Personenverzeichnis</b>	<b>445</b>
<b>Begriffserklärungen</b>	<b>463</b>
<b>Geographische Hinweise</b>	<b>465</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>468</b>
1. Quellentexte und Übersetzungen	468
2. Nachschlagwerke und Lexika	470
3. Literatur	471
<b>Karte</b>	<b>477</b>