



# OPUS SANCTORUM ANGELORUM



Die sieben grundlegenden Charaktereigenschaften  
im Werk der Heiligen Engel

## VI. DAS MAß, DIE TUGEND DER SEELISCHEN SCHÖNHEIT

### Mäßigkeit – Maßhalten

“Wenn die jungen Pferde, die der Führer des Streitwagens lenken muss, nicht gut aufeinander abgestimmt sind, wird er ein schnelles nicht mit der Peitsche antreiben und ein langsames zügeln; auch wird er ein Pferd, das auf der Spur scheut oder widerspenstig ist, nicht galoppieren lassen, wohin es will, so dass das geordnete Fahren in Verwirrung gerät. Vielmehr beschleunigt er das Tempo des einen, hält den andern zurück, gibt dem dritten Hiebe mit der Peitsche, bis er sie alle so weit hat, dass sie gleichmäßig in geradem Galopp atmen.

Ähnlich hält unser Geist die Zügel des Streitwagens ‘unseres Leibes’ im Griff. Die Tugend der Mäßigkeit schneidet überall zurück, wo etwas übers Ziel hinausschießt und füllt sorgsam auf, wo großer Mangel herrscht. Die Untauglichkeit des Leibes aufgrund der beiden Extreme wird sie bekämpfen. Sie wird das Fleisch ertüchtigen, indem sie es weder wild und unbändig macht durch übermäßiges Verzärteln, noch kränklich, entnervt und kraftlos für die geforderte Arbeit durch unmäßige Abtötung. Dies ist das höchste Ziel der Mäßigung; sie bezweckt nicht das Quälen des Fleisches, sondern das friedliche Wirken der Seelenkräfte” (Gregor von Nyssa, *Über die Jungfräulichkeit*, Kap. 22).

### Das Maß: Merkmal der Mitglieder im OA

Das Maß, die sechste Charaktereigenschaft im Opus Angelorum, sollte ein Erkennungszeichen seiner Mitglieder sein, denn diese Tugend

ist Voraussetzung für jede enge Zusammenarbeit mit den heiligen Engeln.

Das Wort “Maß” bzw. “Mäßigkeit” hat jedoch viele Bedeutungen. Sie haben alle mit dem Begriff von Maßhalten und Einschränkung zu tun. Allgemein bezieht sich das Maß auf jeden Tugendakt, mit dem wir die heftigen Neigungen unserer Natur bändigen, deren Unordnung hauptsächlich darin liegt, dass wir ein Gut mehr um des Genusses willen erstreben, als um unseres Endzieles willen.

Einzig die göttliche Liebe ist von dieser Einschränkung ausgenommen, da wir Gott ohne Maß und über alles lieben sollen. Die Liebe zu Gott ist der Maßstab, an dem alle anderen Tugenden gemessen werden.

### Reine Geister und reine Herzen

Alles, was in Gott und um Seinetwillen geliebt wird, ist tugendhaft und heilig; alles, was im Gegensatz zu Gott geliebt wird, ist verwerflich! Da die Engel weder einen Leib noch Gefühle haben, ist es unmöglich, ihnen in einem unzweideutigen Sinn Keuschheit oder Reinheit zuzuschreiben. Dennoch werden die geschaffenen Geister als ‘rein’ und ‘unrein’ bezeichnet, insofern sie bei ihrer Prüfung am Anfang unwiderruflich alles in heiliger Weise auf Gott hinordneten oder egozentrisch auf sich selbst bezogen.

Die ‘Reinheit’ der heiligen Engel ermutigt uns, auf ähnliche Weise ganz und gar für Gott zu leben, Ihn in allen Dingen zu suchen. Die unreine Seele sucht in allen Dingen sich selbst, ohne sie in rechter Weise auf Gott und das ewige Leben auszurichten. Wer hier unentschlossen ist, bei dem steht im Herzen eine Tür offen, und

er ist so viel angreifbarer für die vielfältigen Verführungen der unreinen Geister.

Wie wichtig ist das Streben nach der Reinheit des Herzens, das darin besteht, "nichts im Herzen (Willen) zu haben, das auch nur im geringsten Gott und dem Wirken Seiner Gnade entgegensteht. Diese Übung ist der erste, kürzeste und sicherste Weg zur Erreichung der Vollkommenheit, denn Gott ist bereit, uns jede erdenkliche Gnade zu schenken, wenn wir ihr nur keine Hindernisse in den Weg stellen. Durch die Reinigung unseres Herzens nehmen wir all das weg, was das Wirken Gottes behindert. Wir können uns gar nicht ausdenken, welche wunderbaren Wirkungen Gott in der Seele hervorruft, wenn alle Hindernisse beseitigt sind" (Lallement, *Geistliche Lehre*, III, I, Art. 1-2).

Das Bemühen um Herzensreinheit ist ferner eines der besten Mittel, um lässliche Sünden zu bekämpfen. Während ein Mensch sich durch eine Todsünde von Gott als dem Ziel seines Lebens abwendet, liebt der Mensch, der lässliche Sünden begeht, Gott auch weiterhin über alles, verweilt aber übermäßig bei den Genüssen von Geschöpfen und gibt sich ihnen ungeziemt hin. Genau diese Unordnung bekämpft und überwindet die Reinheit des Herzens.

Dieses Bestreben bereitet unser Herz für eine tiefe und fruchtbringende Gemeinschaft mit den heiligen Engeln. Daher verwundert es nicht, dass "es unter allen Übungen des geistlichen Lebens keine gibt, gegen die der Teufel stärker ankämpft, als gegen das Streben nach Herzensreinheit" (*ibd.*, Art. 2,4). Überdies ist die Herzensreinheit einer wirksamen Unterscheidung der Geister förderlich. Das ersehen wir aus den beiden Regeln zur Unterscheidung der Geister des hl. Ignatius von Loyola, die wir vereinfacht so wiedergeben:

**1. Regel:** Bei Menschen mit unreinem Herzen ist es die gebräuchliche Taktik des *bösen Geistes*, ihnen illusorische Befriedigungen vorzugaukeln; er stachelt sie an, sich sinnliche Genüsse und Wonnen vorzustellen, um sie besser in ihren Sünden und Lastern festzuhalten und zu bewirken, dass diese immer größer werden. Bei solchen Menschen wendet der *gute Engel* eine entgegengesetzte Taktik an, indem er durch die vernünftige Kraft des sittlichen Urteilsvermögens Reue und Leid in ihrem Gewissen hervorruft.

**2. Regel:** Bei denen, die intensiv nach Herzensreinheit streben, sich von ihren Sünden reinigen und im Dienst für Gott vom Guten zum Besseren voranschreiten, ist die Vorgehensweise von der oben beschriebenen verschieden. Es ist dem *bösen Geist* eigen, solche Seelen zu zermürben, sie traurig zu machen, ihnen Hindernisse in den Weg zu legen, sie mit falschen Gründen zu beunruhigen, um den Fortschritt zu hemmen. Es ist dem *guten Engel* eigen, Mut und Tatkraft, Trost, heilige Tränen, Eingebungen, einen ruhigen Geist und Leichtigkeit im Handeln zu geben und die Hindernisse zu entfernen, um den Fortschritt im Guten zu fördern.

## Die Ordnung im Streben nach Herzensreinheit

Im Streben nach der Reinheit des Herzens muss eine gewisse Ordnung eingehalten werden.

**Erstens:** Wir sollten jede lässliche Gewohnheitssünde ernst nehmen, ihr widersagen und daran gehen, sie abzulegen. Unbereute Gewohnheitssünden machen das geistige Ohr des Menschen taub für die Mahnungen des heiligen Engels, und so ist er viel eher geneigt, der beschwichtigenden Stimme des Versuchers Gehör zu schenken.

**Zweitens:** die Übung der Herzensreinheit macht uns feinfühler für alle ungeordneten Regungen des Herzens und befähigt uns, an ihnen zu arbeiten und sie ins Lot zu bringen.

**Drittens:** Auf dieser Linie verleiht uns die Reinheit der Absicht Wachsamkeit über unsere Gedanken und macht uns fähig, sie nach der Liebe auszurichten.

**Viertens:** Schließlich ist das reine Herz empfänglich und gelehrig gegenüber den Anregungen der Gnade, den Eingebungen (Mahnungen) des heiligen Engels. Mit dieser Hilfe machen die Herzensreinen schnelle Fortschritte auf dem Weg zu Gott (vgl. Lallement, *ibd.*, Kap. I, Art. 3,1).

## Mäßigkeit, die Kardinaltugend

Wie wahr ist der Spruch: Man muss zuerst gehen lernen, bevor man laufen lernt! Bevor wir nicht unsere niederen Fähigkeiten in den Griff bekommen haben, werden wir kaum die höheren Fähigkeiten der Seele beherrschen. Streng genommen, beschäftigt sich die Tugend der

Mäßigkeit mit der Beherrschung der grundlegenden Gemütsbewegungen von Freude (Genuss) und Traurigkeit, insofern sie sich auf den Tastsinn, einschließlich des Geschmacksinns, beziehen. Die Mäßigkeit zügelt die nicht rationale, sinnliche Begehrlichkeit des Menschen nach Speise, Trank und geschlechtlicher Betätigung. Sie hat die schlichte aber wichtige Aufgabe, diese Triebe zu ordnen und unter die Herrschaft der Vernunft zu stellen.

In Weisheit hat Gott das All und die menschliche Natur geschaffen und geordnet: je natürlicher eine Handlung ist, desto angenehmer ist sie. Und unter den natürlichen Handlungen sind die notwendigsten zugleich diejenigen, welche am meisten Freuden bzw. Genuss beinhalten. Je mehr aber eine Handlung von der Natur abweicht, desto mehr Traurigkeit bringt sie.

Je mehr die Mäßigkeit zunimmt, desto mehr wird die Lust vom Verstand gelenkt und in den göttlichen Plan eingeordnet. Unter der Leitung der Mäßigkeit werden Genüsse und Freuden zu sittlichen Gütern, die für das Wohlergehen des Menschen geziemt und angemessen sind, und auch die Traurigkeit wird gemäßigt und auf tugendhafte Weise in das Leben eingebaut. Das Gemütsleben wird erst recht menschlich und veredelt.

Da die ewige Glückseligkeit das Ziel ist, auf welches das menschliche Leben letztlich zustrebt, wäre es seltsam, wenn die Freuden, einschließlich der leiblichen, aus unserem irdischen Leben verbannt werden müssten. Daher ist der vernünftige und maßvolle Gebrauch der Lust tugendhaft, während die direkte Verneinung der Lust als solche unter die Sünde der Gefühllosigkeit fällt.

### **Tugend ist die Mitte zwischen zwei Extremen**

Die Tugend liegt in der Mitte zwischen den Extremen von Überfluss und Mangel. Diese Mitte lässt sich nicht an materiellen Werten bemessen, sie ist keine Mittelmäßigkeit; vielmehr muss sie den geistigen Werten der Würde und des hohen Zieles des menschlichen Lebens entsprechen. Und so fordern zuweilen die Umstände des Lebens oder ein besonderes Ziel ein strengeres Maß. Das Fasten z.B. verlangt, dass wir auch zeitweilig auf das Notwendige an Speise und Trank verzichten, um Buße zu tun oder um die Herrschaft über die niederen Kräfte der Seele zu erlangen. Und von den Unverheira-

teten verlangt die heilige Keuschheit die vollkommene Enthaltbarkeit.

Die Grundbedürfnisse des Menschen in seiner Leibhaftigkeit drehen sich um die Ernährung und um die Erhaltung des Menschenschlechts. Die Mäßigkeit hilft ihm, die Lust am Essen und Trinken so zu steuern und einzuordnen, dass er nicht von der rechten Vernunft, von der Selbstbeherrschung, vom Dienst für Gott abweicht. Sie hilft ihm auch, den Geschlechtstrieb so zu beherrschen und zu ordnen, dass er stets dem Gemeinwohl der Menschheit dient, sei es durch seinen rechten Gebrauch innerhalb der Ehe oder durch den tugendhaften Verzicht der Unverheirateten, ob als Alleinstehende oder Gottgeweihte.

Das rechte Maß der Kardinaltugend der Mäßigkeit ist nicht unbedingt im kleinsten gemeinsamen Nenner zu suchen. Maßhalten fordert nicht, dass wir nur von Wasser und Brot leben, dass wir uns auf das Allernotwendigste beschränken. In dem Fall wäre die Mäßigkeit nicht eine Tugend der *Mitte*, der *Mäßigung*, sondern tendierte zum Äußersten. Solch eine verkehrte Einstellung hat einen Beigeschmack von der manichäischen Ablehnung des wahren Gutseins unseres Leibes samt den dazugehörigen Freuden.

Nein, das Maß der rechten Vernunft, das allen Tugenden eigen ist, besteht nicht in einem notwendigen Mindestmaß, sondern in einem Maß, das zum Wohlbefinden des Menschen beiträgt und es erhält (vgl. *Summa Theol.* I-II.141,6,2m). Dieses Maß muss das jeweilige Alter, den Lebensstand, die Umstände von Ort und Zeit berücksichtigen. Zum Beispiel wäre das für die Fastenzeit angemessene Maßhalten für ein Hochzeitsfest völlig fehl am Platz.

Der normale Christ übt die Mäßigung, indem er rechtes Verhalten zeigt, was nur heißen kann, dass er nicht gegen seine Vernunft handelt, noch es unterlässt, die richtige Kontrolle über sich selbst auszuüben.

### **Nach vollkommeneren Zielen streben**

So wie es ein für den normalen Menschen ein passendes Maß an körperlichem Training gibt, so gibt es auch ein anspruchsvolleres Maß für den Hochleistungssportler. Ähnlich verspüren auch manche Seelen den Ruf, mit größerem Eifer der Vollkommenheit des Reiches Gottes entgegen zu streben, indem sie die evangelischen Räte übernehmen, um so Gott immer

ähnlicher zu werden: “Seid vollkommen, wie euer himmlischer Vater vollkommen ist!” (Mt 5,48). Diesen Seelen käme die Einsicht zustatten, dass es noch eine zweite Ordnung von Kardinaltugenden gibt, die spezifisch unterschieden und anspruchsvoller sind als die allgemeinen Kardinaltugenden: “Einige Tugenden gehören jenen zu, die auf dem Wege sind und nach der Ähnlichkeit mit Gott streben, und diese heißen *reinigende Tugenden*. So schätzt die Klugheit gegenüber der Schau des Göttlichen alles Irdische gering und richtet alles Denken der Seele allein auf das Göttliche; die Mäßigkeit aber verzichtet, soweit es die Natur gestattet, auf den Gebrauch des Leibes; die Tapferkeit wiederum bewirkt, dass die Seele bei diesem Abschied vom Körperlichen und der Hinwendung zum Himmlischen nicht erschrickt; die Gerechtigkeit schließlich bringt es dahin, dass der Mensch mit ganzer Seele diesem vorgestellten Weg zustimmt” (*Summa Theol.* I-II. 61,5c).

Dies ist nichts weniger als die engere Nachfolge Christi, zu der Jesus den reichen Jüngling einlud (vgl. Lk 18,22). Nicht jedermann empfängt die Gnade und den Ruf zur gottgeweihten und vollständigen Keuschheit um des Reiches Gottes willen (vgl. Mt 19,12). Aber ein jeder sollte die Art des Maßhaltens erkennen und verwirklichen, die seinem Lebensstand eigen ist.

### Die wahre Bosheit des Lasters der Unmäßigkeit

Das Laster besteht wesentlich im Handeln gegen die rechte Vernunft, gegen das Licht des Glaubens. Die Sündhaftigkeit sämtlicher Arten von Unmäßigkeit liegt also nicht in der Lust an und für sich, sondern in der Tatsache, dass ihnen auf eine Weise oder in einem Maß gefrönt wird, das Vernunft und Glauben entgegengesetzt ist.

Ferner gibt es noch andere Handlungen – mit oder ohne Lustgewinn – die nicht nur unvernünftig sind, sondern auch direkt der Vernunft entgegengesetzt sind und deren Fähigkeiten aushöhlen. Solche Handlungen sind besonders verwerflich, da sie den Menschen an der Wurzel seiner natürlichen Würde angreifen: an der Fähigkeit, als Person zu denken und zu lieben. Das ist der Fall bei übermäßigem Alkoholgenuß, und mehr noch beim Konsum von Drogen und Betäubungsmitteln. Denn ein *mäßiger* Konsum von Alkohol schwächt den Verstand

nicht, der Konsum von Drogen dagegen sehr wohl. Einige, wie LSD, greifen direkt das menschliche Denkvermögen an, während andere, wie Marihuana, das Zentrum des Willens im Gehirn angreifen.

Andere leicht suchterzeugende Produkte wie Kaffee oder Schwarztee greifen den Menschen nicht direkt in seiner Würde als *Vernunftwesen* an. Sie können sogar hilfreich sein, um die Gedanken zu sammeln und zu ordnen. Doch in dem Maß, als sie zur Gewohnheit werden, können auch sie indirekt die volle Freiheit des Menschen beeinträchtigen. Andere lasterhafte Gewohnheiten tun dies natürlich auch: ständiges sich Überessen behindert den Verstand, das Ausleben der Sexualität verblendet den Geist. Und es ist mehr als eine Tautologie (Doppelaussage), wenn man sagt, dass wer auf der faulen Haut liegt, auch einen faulen Geist und einen nachgiebigen Willen bekommt: “Der Faule sagt: Ein Löwe ist auf dem Weg, ein Raubtier ist auf den Straßen. Die Tür dreht sich in ihrer Angel und der Faule in seinem Bett” (*Spr* 26,13-14).

### Die Teile der Mäßigkeit

Den Kardinaltugenden werden drei Arten von Teilen zugeschrieben: die integralen Teile, die subjektiven Teile und die potentiellen Teile.

#### Die integralen Teile der Mäßigkeit

“Integrale Teile werden gewisse Bedingungen genannt, die notwendig einer Tugend zukommen” (*Summa Theol.* II-II.143,1c). Die Mäßigkeit hat nur zwei **integrale** Teile: das Schamgefühl und die Ehrbarkeit, durch welche man die Schönheit des Maßhaltens liebt.

Durch das **Schamgefühl** schreckt man instinktiv vor der Niederträchtigkeit und Schändlichkeit des Verhaltens zurück, das der Mäßigkeit entgegengesetzt ist. Diese natürliche Reaktion wird auch innerlich im Spiegel des Gewissens empfunden werden. Der Mensch sieht ein, dass die Schande der Sünde in der Verbogenheit des Willens besteht, der niedere Dinge begehrt.

Auf einer zweiten Ebene bringt uns das Schamgefühl beim Gedanken an Bestrafung oder öffentliche Enthüllung zum Erröten. Die Scham ist entsprechend größer, wo die Schlechtigkeit Frucht des eigenen Verhaltens ist. Deswegen hat die öffentliche Aufdeckung eine abschreckende Wirkung, besonders bei sinnlichen



Verfehlungen. Das erklärt auch, warum man im Urlaub leichter sündigt: man ist weit weg von Zuhause, von den Menschen, deren Achtung einem viel bedeutet.

Wenn Kinder in der Beichte bekannten, etwas gestohlen zu haben, pflegte ein Beichtvater zu fragen, ob sie das taten, während andere ihnen zusahen. Die Antwort war stets: "Nein!" Darauf erwiderte er: "Aber bist du dir denn nicht bewusst, dass dein Schutzengel immer bei dir ist und dir zuschaut?" Wenn die Seelen doch auf die Gegenwart Gottes und ihres Engels achten würden, dann bleiben sehr viele Sünden ungeschehen!

Die **Ehrbarkeit** ist die natürliche Neigung des Menschen, das zu bevorzugen, was wahrhaft gut und tugendhaft ist; dies ist nämlich in unsere Natur eingeschrieben. Natürlich verlangen wir nicht nur nach dem Endziel der ewigen Glückseligkeit, sondern auch nach all den guten Dingen, die uns zu wahren Glück verhelfen.

Die Ehrbarkeit ist verbunden mit der natürlichen Hochachtung des Menschen vor sittlicher Geradheit und Schönheit. Menschliches Verhalten ist schön, wenn es mit Klarheit und in gutem Verhältnis die Wahrheit über den Menschen in seiner Beziehung zu Gott, zur Welt und zu sich selbst offenbart und widerspiegelt (vgl. *Summa Theol.* II-II.145,2c).

Den niederen Stellenwert der Mäßigkeit in unserer modernen Gesellschaft kann man daran erkennen, dass das edle Scham- und Ehrgefühl öffentlich verunglimpft und untergraben wird. Als die Feinde des Christentums Anfang des 20. Jahrhunderts eingesehen hatten, dass der Glaube in der westlichen Welt nicht mit dem Schwert zu schwächen sei, änderten sie ihre Taktik und begannen das Ideal der 'Nacktheit' im Namen der Gesundheit, des Sports und der Freiheit zu propagieren. In der Folge ist das Schamgefühl in der westlichen Welt weitgehend geschwunden, und somit ist eine Schutzwehr gegen die Unkeuschheit weggefallen.

Der hl. Franz von Sales erklärt: "Man kann die Liebe am sichersten zerstören, wenn man sie zu irdischen und erniedrigenden Vereinigungen herabwürdigt. ... Diese nur auf sinnliches Gefallen und tierische Leidenschaften gerichteten Verbindungen helfen keineswegs, die Liebe zu wecken und zu bewahren, sondern ihr ungemein zu schaden und sie äußerst zu schwächen. ... 'Zwischen geistlichen und sinnlichen Freuden

besteht – wie der hl. Gregor (36 Hom. in Ev. § 1) sagt – folgender Unterschied: Letztere erwecken Verlangen, bevor man sie hat, aber Ekel, wenn man sie besitzt; erstere erwecken Unlust, bevor man sie besitzt, aber Freude, wenn man sie erlangt hat'" (*Über die Gottesliebe*, Buch I, 11. Kap.).

### Die subjektiven Teile der Mäßigkeit

Die **subjektiven** Teile der Mäßigkeit sind jene Tugenden, welche sich auf ein bestimmtes Gebiet der Mäßigkeit konzentrieren. **Abstinenz** (Fasten) ist die Tugend, durch die wir unseren Appetit und den Verbrauch an Essen und Trinken mäßigen. Ihr entgegen steht die Gaumenlust, bei der es zwei Sorten gibt: der *Vielesser*, dessen ungehemmte Lust in der Menge der Speisen besteht, die er verschlingt, und der *Feinschmecker*, der seinen Gaumen mit feinen, auserlesenen Speisen kitzelt.

Völlerei ist für gewöhnlich keine Todsünde, da man sich durch sie im Normalfall nicht von Gott abwendet, sondern nur das richtige Maß überschreitet (vgl. *Summa Theol.* II-II 148,2c). Dennoch hat sie ernste Auswirkungen für das geistliche Leben: "Solange das Laster der Gaumenlust den Menschen im Griff hat, büßt er all das ein, was er tapfer vollbracht hat, und solange der Bauch nicht gebändigt ist, führt alle Tugend zu nichts" (Gregor der Große, *Moral.* 20,18).

Die **Nüchternheit** mäßigt den Genuss von berausenden Getränken, während die Trunksucht eine abstoßende Ausschweifung ist. Chesterton bemerkte hierzu: wenn es bei einem Fest nur ums Trinken geht, dann ist es kein Fest. Wenn sich jemand durch Betrinken freiwillig des Gebrauches seiner Vernunft zu berauben sucht, begeht er eine schwere Sünde.

Die **Keuschheit** ist die Haupttugend, die den Geschlechtstrieb mäßigt und reguliert: seinen *Gebrauch* in der Ehe; völlige *Enthaltsamkeit* außerhalb der Ehe. Die Keuschheit ist eine wahrhaft schöne Tugend, denn durch sie wird die sinnliche Begehrlichkeit nicht nur der Vernunft unterworfen; vielmehr wird das Begehren vom Geist des Menschen durchdrungen, es wird vergeistigt und nimmt so eine sehr erhabene menschliche Schönheit an. Ihr entgegengesetzt ist jede Form von sexueller Lust und Verderbtheit, sei es in Gedanken, im Begehren oder in der Tat, die den Menschen unter das Tier herabwürdigt.

## Die potentiellen Teile der Mäßigkeit

Zu den **potentiellen** Teilen der Mäßigkeit gehören alle Tugenden, die der Mäßigkeit ähnlich sind in ihrer einschränkenden und mäßigen Wirkweise. Darüber sprachen wir bereits, als wir die Mäßigkeit im weiteren Sinn behandelten. Hier seien nur drei potentielle Teile behandelt, die zu den Tugenden gehören, welche von Christus in Wort und Beispiel besonders empfohlen wurden. Die **Demut** hält unser *geistiges* Verlangen nach Größe und Vortrefflichkeit im Zaum. Die **Sanftmut** hält unsere *iraszible* (aufbrausende) Neigung zum Zorn in Schranken, während die **Milde** den *Willen*, strenge Gerechtigkeit zu üben, durch einen weisen Geist der Barmherzigkeit mildert.

Doch trotz des großen Verlangens, Christus in diesen Tugenden nachzuahmen, bleiben nicht wenige Seelen hinter diesem Ideal zurück. Der Grund dafür kann in einer noch nicht geläuterten Sinnlichkeit liegen.

Da Demut, Sanftmut und Milde der Mäßigkeit in ihrer Art und Wirkweise so ähnlich sind, möchte man annehmen, dass unmäßige, sinnliche Seelen oft eitel, grob und grausam sind. Gewiss werden solche Seelen beträchtliche Schwierigkeiten haben, diese Tugenden zu erwerben, denn wenn sie noch nicht gelernt haben, die Leidenschaften ihrer sinnlichen Begierden zu zügeln, wie wollen sie dann die heftigeren Leidenschaften des überwindenden Strebevermögens in den Griff bekommen?

Ich will dies ausführlicher erklären. Der Teufel, sagt man, fischt gerne in trüben Wassern. In der Seele ist diese Trübheit vor allem eine Wirkung der Betrübnis (Traurigkeit). Wäre die Mäßigkeit fest in einer Seele verankert, würde sie nicht nur die Freuden, sondern auch die Traurigkeit mäßigen. Die unmäßige Seele, die sich in die Knechtschaft der Lust begibt, wird unweigerlich auch zum Sklaven der Traurigkeit.

Je mehr eine Seele von Lust und Traurigkeit beherrscht wird, umso mehr kann der Versucher sie unbemerkt manipulieren, und desto mehr wird ihr der kleinste Verzicht riesengroß und unerträglich erscheinen (deswegen ist einerseits die Mäßigkeit so eng mit der Wahrhaftigkeit

verwandt und andererseits die Unmäßigkeit mit der Unwahrhaftigkeit, da diese ein Grund für subjektive, übertriebene Wahrnehmung ist!). Folglich erscheint der Verzicht auf kleine Freuden und das Ertragen von kleinen Schmerzen und Unannehmlichkeiten (Betrübnissen) subjektiv als sehr mühevoll. Das heißt, die Seele nimmt sie als große Übel wahr. Als solche widersetzt sie sich ihnen mit noch größerer Aggressivität und Heftigkeit. Dieser Zustand des Zorns – umso mehr, da er auf einer falschen, übertriebenen Wahrnehmung der Wirklichkeit beruht – macht die Sanftmut beinahe unmöglich.

## In der Schule des Engels

Die Seele kann dieser Unordnung entgegenwirken, indem sie sich die beiden hervorragenden Ratschläge des Engels von Portugal zu Herzen nimmt, welche zu vollkommener Mäßigkeit, Herzensreinheit, Liebe, Sanftmut und Demut führen. Wer diese befolgt, wird nicht nur Fortschritt in diesen Tugenden machen, sondern auch in der persönlichen Beziehung zu seinem Schutzengel:

1. *“Mache aus allem, was du kannst, ein Opfer und bringe es Gott dar!”* (Aus: *Schwester Luzia spricht über Fatima*). Es geht nicht nur darum, Gott die schwierigen Dinge aufzuopfern, sondern alles, *auch die angenehmen Dinge*. Darum sollten wir auch unsere kleinen Freuden zu Seiner Ehre aufopfern. Auf diese Weise werden sie geordnet und geheiligt.

2. *“Vor allem nimm das Leid an, das der Herr dir senden wird, und ertrage es mit Ergebung!”* (*ebd.*). Diese übernatürliche Opfergesinnung wird uns rasch den Wert des Opfers lehren; sie wird unseren Seelen Mäßigkeit verleihen in Bezug auf Freude und Traurigkeit. Als Folge wird die Wahrhaftigkeit noch vollkommener von unserer Seele Besitz ergreifen, das überwindende Strebevermögen wird zur Ruhe kommen, und Demut und Sanftmut werden uns leichter fallen. Der böse Feind wird zuschanden werden, und die Freundschaft mit dem heiligen Engel wird aufblühen.