

Gebete gegen die Laster:

Gegen den Zorn



Gebete gegen die Laster: Gegen den Zorn

Um die Laster loszuwerden, empfehlen die orthodoxen Heiligen das aufrichtige Gebet (*vor allem das Jesusgebet*), das Meiden verführerischer Dinge und schlechter Orte, das Fasten, das Almosengeben, die Teilnahme an den Sakramenten, die Geduld und das Erkennen der eigenen Schwäche.

Es ist auch hilfreich, folgende Gebete oft zu beten, falls man vom Laster des Zornes gequält wird:

Rosenkranzgebet des Hl. Nikodemus, gegen das Laster des Zornes:

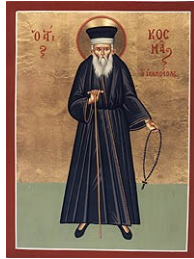
O mein Herr Jesus! Ich komme aus eigener Kraft gegen das Laster des Zornes nicht an; hilf mir, dem Sünder (*der Sünderin*)! *(mind. 33 x)*

Gebet gegen das Laster des Zornes:

Gott, mein Vater, du bist sanftmütig und heilig. Du bist menschenliebend. Ich habe mich versündigt. Ich habe meinen Nächsten nicht geliebt, sondern Zorn hatte mich erfüllt. Ich bin schwach. Es tut mir Leid, das ich dem Zorn und dem Groll Raum gab. Ich war ungeduldig. Vergib meinen Kränkern und Feinden und auf ihre heiligen Gebete erfülle meine Seele mit Feindesliebe, Nächstenliebe, Geduld und Sanftmut. Am Kreuz vergabst du deinen Mördern. Herr Jesus Christus, hilf mir, dass ich mich selbst verleugne, mein Kreuz auf mich nehme und dir nachfolge. Amen. *(3 x)*

Bitte um göttliche Hilfe, zur Überwindung des Zornes:

Gott, mein Vater, ich war zornig und es tut mir Leid. Erlöse mich von meiner Neigung zum Zorn. Vergib mir meine bösen Gedanken, Worte und Taten. Ich war aggressiv. Herr, hilf mir! Du willst das ich vergebe. Wenn ich nicht vergebe, wird mir nicht vergeben werden. Ich vergebe das Unrecht. Ich erlasse die Schuld. Bitte vergib meinen Kränkern und Feinden, Herr. Bitte vergib auch mir und mache aus mir ein Sanftmütiges Schaf deiner Herde. Amen.



Der Hl. Kosmas von Aitolien: Seelische Heilung

„Wenn ihr eure Seele wirklich heilen wollt, sind vier Dinge für euch nötig. Wollen wir eine Übereinkunft treffen? Ich nehme alle eure Sünden, die ihr von Geburt an bis jetzt vollbracht habt auf mich, ich binde sie mir um den Hals, und ihr nehmt in eurem Edelmüt etwas auf euch, das so leicht ist wie vier Haare. Und was mache ich mit ihnen? Ich habe einen Abgrund und werfe sie dort hinein. Was ist dieser Abgrund? Die Barmherzigkeit unseres Christus.

*Das erste Haar ist, bevor ihr beichten geht, sollt ihr euren Feinden vergeben. Tut ihr das?“

„Wir tun es, du Heiliger Gottes!“

„Empfangt das erste Haar!“

*„Das zweite Haar ist einen guten Geistlichen zu finden, der gebildet und tugendhaft ist. Bei ihm sollt ihr alle eure Sünden beichten. Wenn du 100 Sünden begangen hast und 99 vor dem Geistlichen bekennst und eine nicht bekennst, bleiben alle unvergeben. Und wenn du sündigst sollst du dich schämen, doch wenn du beichtest, sollst du überhaupt keine Scham haben...“

*„Das dritte Haar: Nach der Beichte fragt dich der Geistliche: „Warum, mein Kind, hast du all diese Sünden begangen?“ Sei vorsichtig, klage niemanden anderen an sondern nur dich selbst und sage: „Ich beging sie wegen meiner bösen, inneren Einstellung.“

„Ist es schwer, sich selbst anzuklagen?“

„Nein.“

„Empfange nun das dritte Haar.“

*„Nun das vierte: Wenn dir der Geistliche die Absolution gibt, und du weg gehst, sollst du innerlich fest entschlossen sein, lieber dein Blut zu vergießen, als erneut zu sündigen. Tut ihr das?“

„Das tun wir.“

„Du hast nun auch das vierte Haar empfangen.“