



***Gebete gegen die Laster:***

***Gegen die Trägheit***



## ***Gebete gegen die Laster: Gegen die Trägheit***

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 der Trägheit gequält wird:

*Rosenkranzgebet des Hl. Nikodemus, gegen das Laster der Trägheit:*

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

\*\*\*

*Gebet gegen das Laster der Trägheit:*

Gott, mein Vater, erlöse mich von der geistlichen Lustlosigkeit. Herr Jesus Christus, du Sohn Gottes, erbarme dich über mich Sünder(in). Vergib mir und hilf mir meine unnütze Trauer aufzugeben. Jesus, hilf mir! Ich bin schwach. Vergib mir meine Sünden. Erlöse mich von den Dämonen der Trägheit und der Trauer. Ich leide, denn ich lebe ohne dich. Vergib mir! Komm, Herr Jesus! Erlöse mich von dem Bösen. Herr, rette mich sündigen Menschen. Amen. *(3 x)*

\*\*\*

*Bitte um göttliche Hilfe, zur Überwindung der Trägheit:*

Gott, mein Vater, ich habe mich versündigt. Bitte erbarme dich meiner. Ich habe der Trägheit Raum gegeben. In mir ist Überdruß am geistlichen Leben und spirituelle Lustlosigkeit. Bitte Hilf mir. Ich vergaß dich. Ich betete zu wenig. Es reut mich. Ich habe mich versündigt. Vergib mir. Befreie mich. Erlöse mich von dem Bösen. Amen. Komm Herr Jesus!



### **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 bekennt und eine nicht bekennt, bleiben alle unvergeben. Und wenn du sündigt 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.“