



***Gebete zur Erlangung der Tugenden:***

***Die Mäßigkeit***

## ***Über die Erlangung der Tugenden***

Gott ist die Quelle der Tugenden. Die orthodoxen Heiligen sagen, dass die Tugenden ein Gottesgeschenk sind. Das Erlangen dieses Geschenkes ist keine leichte Sache. Wir müssen arbeiten und Gott segnet unseren Schweiß. Das Senfkorn muss sterben, bevor es eine große Pflanze werden kann. Um die Tugenden zu erlangen, empfehlen sie uns Folgendes:

- Wir sollen täglich Buße tun (*vgl. Mt 3, 2; 4, 17. Lk 13, 3-5. Apg 2, 38; 3, 19; 17, 22-31*)
- Wir sollen uns selbst verleugnen und unser Kreuz auf uns nehmen und Christus nachfolgen (*Mt 16, 24. Mk 8, 34. Lk 9, 23*)
- Wir sollen unablässig beten (*1 Thess 5, 17*)
- Wir sollen an den Sakramenten teilnehmen (*Mt 28, 19-20. Mk 16, 15-16. Mt 26, 26. 1 Kor 11, 23-26. Joh 2, 1-12. Mk 16, 12-13*)
- Wir sollen Almosen geben und barmherzig sein (*Gal 2,10. Jak 2, 1-9. 1 Joh 3, 18-24*)
- Wir sollen unseren Feinden vergeben und sie segnen. Wir sollen sie lieben, indem wir ihnen nichts Böses antun und für sie beten. Wir sollen das Böse durch das Gute besiegen (*Mt 5, 43-48; 6, 14-15. Lk 6, 27-35. Röm 12, 9-21*)
- Wir sollen Gott, für die Leiden und Demütigungen die er uns gibt, ehren und segnen (*Dan 3, 26-100. Hi 1, 2-22. Eph 5, 20. 1 Kor 10, 31. Kol 3, 17. Offb 14, 6-7. Sir 51*)
- Wir sollen Gottes Gebote halten und ihn fürchten (*Pred 12, 13. 1 Petr 2, 17*)
- Wir sollen Geduld haben und an den Himmel denken, der ewig sein wird, nicht an die Welt, die vergehen wird. (*Mt 19, 21, 24, 35. Mk 13,31. Lk 21, 33. 1 Petr 23-25. 2 Petr 3, 10-12. Offb 21, 1-4*)
- Wir sollen uns sinnvoll und ehrbar beschäftigen und Tag und Nacht das Wort Gottes und die Überlieferung der orthodoxen Kirche studieren (*1 Mo 3, 17-19. 2 Thess 3, 6-12. Jos 1, 8. Ps 118, 105. Mt 7, 24-29. Lk 21, 33. Joh 5, 24, 8, 31-32. 1 Kor 11, 2. 2 Thess 2, 15, 3, 6. Jud 3*)
- Wir sollen Schafe Gottes sein, nicht aggressiv und friedliebend (*Joh 10,11-14; 24-30. 1 Petr 2, 21-25*)
- Wir sollen Gott, die Wahrheit, lieben und die Wahrheit Gottes nicht verraten (*Joh 14, 6; 17, 17. Eph 4, 15. 2 Thess 2, 7-12. Jud 3*)



## ***Gebete zur Erlangung der Tugenden: Die Mäßigkeit***

### *Rosenkranzgebet zur Erlangung der Mäßigkeit:*

Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner. Schenke mir deine Weisheit. Lass mich nichts im Übermaß tun. (mind. 33 x)

### *Gebet zur Erlangung der Mäßigkeit:*

Herr, Gott, Allmächtiger, sei gesegnet und geehrt! Ich danke dir für deine Weisheit. Ich bin ein(e) Sünder(in). Es reut mich. Vergib mir. Schenke mir Mäßigkeit. Die extremen Dinge stammen von den Dämonen. Lass mich den goldenen Mittelweg gehen. Erfülle mich mit dem Geist der Weisheit. Lass mich, in allen Dingen, das richtige Maß halten. Amen. (3 x)

### *Bitte um göttliche Hilfe, um die Mäßigkeit zu erlangen:*

Herr, Gott, Allmächtiger, ich fürchte dich und gebe dir Ehre: Sei gesegnet, jetzt und alle Zeit und in die Ewigkeiten der Ewigkeiten. Amen.  
Vergib mir meine Sünden. Ich bin ein(e) Sünder(in). Vergib auch meinen Feinden. Herr, hilf mir, in meinem Leben den königlichen Mittelweg zu gehen. Bewahre mich vor schlimmen Krankheiten und schlimmen Versuchungen. Lass mich auch nicht aus dem seelischen Gleichgewicht geraten, sondern schenke mir Geduld, Demut und Weisheit für meinen Lebenskampf. Amen.



### ***Eine kurze Aufmunterung des Hl. Johannes Klimakos:***

„Steigt herauf, steigt herauf, Brüder, indem ihr mit ganzer Seele die Aufstiege erwünscht, auf den hörend, der sagt: *Kommt, lasst uns hinauf steigen zum Berg des Herrn, und in das Haus unseres Gottes* (Jes, 2, 3), *der unseren Füßen die Gewandtheit der Hirschkuh gibt, und uns auf hohe Orte erhöht* (Ps 17, 34), *so dass wir siegen, indem wir ihn verherrlichen* (Hab 3, 19)!

Rennt, zusammen mit demjenigen, der sagt: *Beeilen wir uns, bis wir alle hingelangen zur Einheit des Glaubens und der Erkenntnis des Sohnes Gottes, zur vollen Mannesreife, zum Maß des Alters der Fülle Christi* (Eph 4, 13)! Des Christus, der im Alter von dreißig Jahren, als Mensch, die dreißigste Stufe der geistlichen Leiter erklommen hatte. (Lasst uns zur letzten Stufe der Liebe fortschreiten, um Gott zu begegnen), voraus gesetzt, dass die Liebe Gott ist, dem der Lobpreis gebührt, dem die Kraft und die Gewalt gebühren, bei dem die Ursache für alles Gute ist, war und sein wird, in die endlosen Ewigkeiten. Amen.“