



Gebete zur Erlangung der Tugenden:

Die Demut

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 Demut

Rosenkranzgebet zur Erlangung der Demut:

Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner. Schenke mir deine Weisheit. Schenke mir Demut. (mind. 33 x)

Gebet zur Erlangung der Geduld:

Herr, Gott, Allmächtiger, sei gesegnet und geehrt! Ich danke dir für die Vergebung, die du mir Sünder(in) gibst. Vergib mir auch, was ich heute gesündigt habe. Vergib auch meinen Kränkern. Herr, gib mir gutes Denken. Durch das Kreuz erlangt man Demut. Der Demütige ist wie Erde, auf die die Menschen treten und spucken. Auch du wurdest von uns Menschen getreten und angespuckt. Herr, ich sehe auf dich, der du, um der vor dir liegenden Freude willen, nicht auf die Schande geachtet und das Kreuz erduldet und dich zur Rechten des Thrones Gottes gesetzt hast. Hilf mir, dem Stolzen (*der Stolzen*), die Demut zu erlangen. Hilf mir, dem Hochmütigen (*der Hochmütigen*) bescheidener zu werden. Ich bin ein Nichts. Erde bin ich und in die Erde werde ich zurückkehren. Herr, ich bin dein Kind. Dein Wille geschehe. Amen. (3 x)

Bitte um göttliche Hilfe, damit die Demut erlangt wird:

Herr, Gott, Allmächtiger, ich fürchte dich und gebe dir Ehre: Sei gesegnet, jetzt und alle Zeit und in die Ewigkeiten der Ewigkeiten. Amen.

Herr, vergib meinen Schuldigern. Auf ihre heiligen Gebete vergib auch mir, und erfülle mein Herz mit deiner Demut. Schenke mir guten Glaubensgehorsam. Vergib mir meinen Hochmut und meinen Egoismus. Ich werde sterben. Die Welt in der ich lebe, wird zugrunde gehen. Das Weltgericht wird kommen. Warum überhebe ich mich? Alles Gute kommt von dir. Von mir kommen nur die Sünden, Laster und Unreinheiten. Herr, vergib mir. Schenke mir eine demütige Gesinnung. 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.“