



Drei sehr wichtige Gebete

Der Heilige Makarius der Große aus Ägypten sagte, es ist nicht nötig, Zeit mit vielen Worten zu verschwenden. Der Heilige lehrte: „Es genügt, wenn du deine Hände ausstreckst und sagst: **„Herr, erbarme dich meiner, deinem Willen gemäß und deiner Weisheit entsprechend.“** Wenn der Lebenskampf dich bedrängt, bete: **„Herr,**

rette mich!“... Er weiß, was das Beste für uns ist und wird sich unserer erbarmen.“

Der Heilige Warsanouphios der Große empfahl folgendes Gebet in Not oder bei der Arbeit: **„Jesus, hilf mir!“**

1. „Herr, erbarme dich meiner, deinem Willen gemäß und deiner Weisheit entsprechend.“

2. „Herr, rette mich!“

3. „Jesus, hilf mir!“

Diese drei Gebete kann man oftmals täglich beten (man kann diese Gebete natürlich auch in Gedanken beten, wenn andere Menschen dabei sind):

Einige Beispiele:

Nach dem Aufstehen: **„Jesus, hilf mir!“**

Nach dem Anziehen: **„Jesus, hilf mir!“**

Wenn du auf der Straße läufst: **„Jesus, hilf mir!“**

In der Schule: **„Herr, erbarme dich meiner, deinem Willen gemäß und deiner Weisheit entsprechend.“**

In der Pause: **„Jesus, hilf mir!“**

Bei einem Diktat, einem Aufsatz usw.: **„Herr, erbarme dich meiner, deinem Willen gemäß und deiner Weisheit entsprechend.“**

Wenn böse Kinder dir Böses wollen: **„Herr, rette mich!“ (3x)**

Vor den Hausaufgaben: **„Herr, erbarme dich meiner, deinem Willen gemäß und**

deiner Weisheit entsprechend.“

Wenn du Sorgen hast: „Herr, rette mich!“ (3x)

Wenn dir irgend etwas Angst macht: „Herr, rette mich!“ (3x)

Vor dem Schlafen-gehen: „Jesus, hilf mir!“

usw.

Auf diese Art und Weise wird unser ganzer Tag von Gott gesegnet und geheiligt.

.....

Der Hl. Menas

Der Hl. Menas war Soldat in Ägypten, im 3. Jahrhundert. Er war Christ und desertierte aus der Armee und ging hin, und lebte asketisch auf einem Berg. In der Christenverfolgung unter Kaiser Diokletian ging er, auf Befehl Gottes, in eine größere Stadt, als gerade heidnische Feste gefeiert wurden und bekannte lautstark die Wahrheit Christi und den Irrtum des Götzendienstes. Er gab Zeugnis für die Wahrheit. Unser Herr Jesus Christus hatte gesagt:

„Alles, was ihr im Finstern redet, wird man darum im Licht hören, und was ihr in den Kammern ins Ohr gesprochen habt, wird auf den Dächern verkündigt werden. Ich sage aber euch, meinen Freunden: Fürchtet euch nicht vor denen, die den Leib töten und danach nichts weiteres tun können. Ich will euch aber zeigen, wen ihr fürchten sollt: Fürchtet den, welcher, nachdem er getötet hat, auch Macht besitzt, in die Hölle zu werfen! Ja, ich sage euch, den fürchtet!“ Lk 12, 3-5

Minas rief und sagte, dass der Götzendienst Sünde und Torheit seien, denn tote Götzen aus Metall, Holz und Stein, Menschenwerk, können nicht den Himmel und die Erde erschaffen haben. Er wurde zusammengeschlagen, gefoltert und am Ende enthauptet. Die Welt hasste ihn, doch Gott liebte ihn: An seinem Grab ereigneten sich zahlreiche Wunder und viele Pilger suchten es auf und so entstand die Stadt Abu Mena, die erst am Anfang des 20. Jahrhunderts entdeckt wurde. Im 5. und 6. Jahrhundert war sie ein bedeutender Wallfahrtsort der Kirche Ägyptens. Bis heute wird der Hl. Menas der von den Christen in Ägypten sehr geliebt.

Sein Fest wird am 11. November gefeiert.

