



Hl. Markus, der Asket: Über die Trübsale

- ◆ Die gesamte Weisheit Gottes ist im Kreuz Christi beinhaltet.
- ◆ Die Trübsale bringen den Menschen das (geistlich) Gute, aber mit der Eitelkeit und den Lüsten kommt das (geistlich) Böse zu ihnen.
- ◆ Die Lästerungen der Menschen verursachen Herzenstrauer; sie werden aber für den, der sie erduldet, der Anlass für die innere Reinigung.
- ◆ Wenn dich jemand geschädigt, gelästert oder verfolgt hat, sollst du nicht an die Gegenwart denken, sondern an die Zukunft und dann wirst du verstehen, dass diese Dinge dir viel Gutes gebracht haben, nicht nur im jetzigen Leben, sondern auch im zukünftigen ewigen...
- ◆ So wie für die Kranken die bitteren Medikamente nützlich sind, so ist es auch bei den boshafte Menschen: Einige werden von den Prüfungen zur seelischen Gesundheit geführt und andere werden durch die Krankheit zur Buße geleitet.
- ◆ Alle schmerzlichen Dinge (*Sünden, Hass, Schmerz, Krankheiten, Verrat, Tod usw.*), die uns in unserem jetzigen Leben begegnen, sollst du mit den Gütern des ewigen Lebens vergleichen (*ewige Freude, Gottesliebe, totale seelische Freiheit, keinerlei Not usw.*) und es wird dich niemals geistige Nachlässigkeit im Lebenskampf überwältigen...
- ◆ Wahrlich, der, der die Trübsale willentlich meidet, wird von der Vorsehung Gottes hart gezüchtigt werden.
- ◆ Die Geduld ist eine große Tugend, in den verschiedenen Prüfungen die uns begegnen werden, wenn wir gleichzeitig jene lieben, die uns hassen...
- ◆ Tugend ohne Trübsal ist unecht, denn sie wurde ohne Bedrängnis erlangt.
- ◆ Bei den Trübsalen ruht Gott, bei den Lüsten der Teufel, der die Ursache für alles Böse ist. Die Versuchungen sind immer von Nutzen, es genügt, wenn wir ihnen mit Beharrlichkeit, und Lobpreis Gott gegenüber, aus dem Weg gehen.
- ◆ Gehe der Versuchung mit Geduld und mit Gebet aus dem Weg; denn wenn du der Versuchung ohne sie widerstehen willst, wird dich die Versuchung um so härter angreifen.

Gebete in seelischer Not oder Trübsal

Eile, Gott zu meiner Hilfe, Herr eile, um mich zu retten! Es sollen zuschanden werden und sich schämen, die nach meinem Leben trachten! Es sollen zurückweichen und zunichte werden, die mir Böses wollen! Es sollen sehr beschämt umkehren, die da sagen: „Gut so! Gut so!“ Jauchzen und deiner sich freuen sollen alle, die dich, Gott, suchen! Stets sollen sagen: „Erhoben sei der Herr!“, die deine Errettung lieben. Ich aber bin arm und bedürftig; Gott, hilf mir! Mein Helfer und Erretter bist du. Herr, verliere keine Zeit!!

(Ps 69)

Herr, du bist unsere Zuflucht geworden von Geschlecht zu Geschlecht. Ehe die Berge geboren waren und du die Erde und die Welt erschaffen hattest, von Ewigkeit zu Ewigkeit bist du. Wende den Menschen nicht zur Demütigung, der du gesagt hast: „Kehrt zurück, ihr Söhne der Menschen!“ Denn tausend Jahre sind in deinen Augen wie der gestrige Tag, wenn er vergangen ist, und wie eine Wache in der Nacht. Ihre Jahre haben sich in nichts aufgelöst. Du schwemmst sie hinweg, sie sind wie ein Schlaf, sie sind am Morgen wie Gras, das aufsprösst. Am Morgen blüht es und sprosst auf. Am Abend welkt es und verdorrt. Denn wir vergehen durch deinen Zorn, und durch deinen Grimm werden wir verstört. Du hast unsere Gesetzlosigkeiten vor dich gestellt, unsere Ewigkeit vor das Licht deines Angesichts. Denn alle unsere Tage vergehen und durch deinen Zorn vergehen wir. Unsere Jahre werden wie ein Spinnweben angesehen. Wir bringen unsere Jahre zu wie einen Seufzer. Die Tage unserer Jahre sind siebzig Jahre, und, wenn wir in Kraft sind, achtzig Jahre, und das meiste daran ist Mühsal und Schmerz. Denn Schwachheit kommt über uns und wir werden gezüchtigt. Wer erkennt die Stärke deines Zorns und deines Grimms und deine Furcht, wer kann sie messen? Lass mich so deine Rechte kennen lernen und jene, deren Herz in der Weisheit geprüft ist. Komme wieder zurück, Herr, bis wann, und tröste deine Diener?! Erfülle uns am Morgen mit deinem Erbarmen, so werden wir froh sein und uns freuen in allen unseren Tagen. Erfreue uns so viele Tage, wie du uns gedemütigt hast, so viele Jahre, wie wir Böses sahen und blicke auf deine Knechte und auf deine Werke und lenke ihre Söhne. Und das Licht des Herrn, unseres Gottes sei über uns, und die Werke unserer Hände lenke über uns, und das Werk unserer Hände lenke!

(Ps 89)

+ Gott steht auf und seine Feinde werden zerstreut und die ihn hassen fliehen vor seinem Angesicht. Wie Rauch verweht, so verwehen sie; wie Wachs zerschmilzt vor dem Angesicht des Feuer, so werden die Sünder vor dem Angesicht Gottes vernichtet und die Gerechten freuen sich. (4 x)

(Ps 67, 1-4a)

Herr Jesus Christus erbarme dich meiner, meine Seele ist schlimm besessen! (mind. 33 x)

(Gebet des Hl. Johannes Chrysostomus)

Sie spähen mir nach, jetzt haben sie mich umringt, sie richten ihre Augen darauf mich zu Boden zu strecken. Du bist mein Zufluchtsort vor der Trübsal die mich umgibt; erlöse mich, du meine Freude, vor denen, die mich eingekreist haben.

(Ps 16, 11. 31, 7)

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner. (mind. 33x)