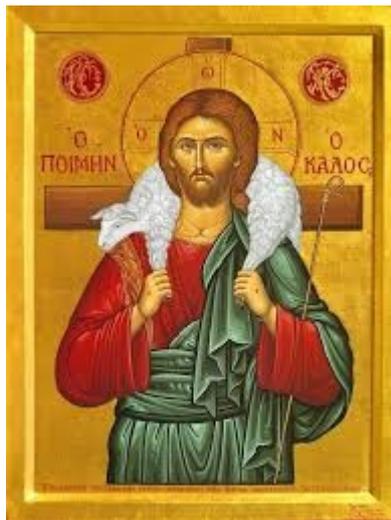


## **Hl. Arsenios von Kappadokien**

**Gebetsfolge, um einen seelisch labilen Menschen  
charakterlich zu festigen**

## Gebetsfolge, um einen seelisch labilen Menschen charakterlich zu festigen

Der Hl. Arsenios von Kappadokien, der Wundertäter, war Priestermonch und betete viel für seine Mitmenschen. Er betete auch die 150 Psalmen oftmals in vielen Notfällen: Zum Beispiel betete er den Psalm 42 wenn ein Mensch seine Freiheit verloren hatte oder den Psalm 17 wenn Erdbeben, Stürme und andere Naturkatastrophen drohten oder Psalm 33 für die Sterbenden usw. Die folgende Gebetsfolge, um einen seelisch labilen Menschen charakterlich zu festigen, ist vom Psalmgebet des ehrwürdigen Heiligen aus Kappadokien geprägt:



„Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid,  
so will ich euch erquicken!  
Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir,  
denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig;  
so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen!  
Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.“

*Gebetsfolge, um einen seelisch labilen Menschen charakterlich zu festigen:*

+ Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen. Ehre sei dir, unser Gott, Ehre sei dir!

Himmlischer König, Tröster, du Geist der Wahrheit, der du überall bist und alles erfüllst, Hort der Güter und Lebensspender, komm und nimm Wohnung in uns und reinige uns von allem Makel und errette, Gütiger, unsere Seelen.

+ Heiliger Gott, heiliger Starker, heiliger Unsterblicher, erbarme dich unser. (3x)

+ Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, + jetzt und alle Zeit und von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

Hochheilige Dreifaltigkeit, erbarme dich unser, Herr, reinige uns von unseren Sünden, Gebieter, vergib uns unsere Übertretungen, Heiliger, sieh unsere Schwächen an und heile sie um deines Namens willen.

Herr, erbarme dich. (3x)

+ Ehre sei ... + jetzt und...

Vater unser, der du bist in den Himmeln, geheiligt werde dein Name, dein Reich komme, dein Wille geschehe, wie im Himmel, also auch auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute, und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern, und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

#### *Bußtrophe*

Erbarme dich unser, o Herr, erbarme dich unser, denn wir Sünder, die wir keine Rechtfertigung haben, bringen dir, dem Gebieter, unser Flehen dar: Erbarme dich unser.

+ Ehre sei...

Herr, erbarme dich unser, denn auf dich setzen wir unsere Zuversicht, zürne uns nicht und gedenke nicht unserer Missetaten, sondern siehe als Huldvoller auf uns herab und erlöse uns von unseren Feinden, denn du bist unser Gott, und wir sind dein Volk, wir alle sind das Werk deiner Hände, und deinen Namen rufen wir an.

+ Jetzt und...

Öffne uns das Tor der Barmherzigkeit, gepriesene Gottesgebäerin, auf daß wir, die wir auf dich hoffen, nicht verloren gehen, sondern durch dich von jeglichem Elend befreit werden, denn du bist das Heil des Christengeschlechts.

Herr, erbarme dich. (12 x)

Gebieter, Gott, Vater, Allherrscher, Herr, eingeborener Sohn, Jesus Christus und Heiliger Geist, eine Gottheit, eine Kraft, erbarme dich über mich Sünder(in) und errette mich, deine(n) unwürdige(n) Diener(in) wie du es für richtig erachtest, denn gesegnet bist du in die Ewigkeiten der Ewigkeiten. Amen.

Kommt, lasst uns anbeten Gott, unseren König!

Kommt, lasst uns anbeten und niederfallen vor Christus, Gott, unserem König!

Kommt, lasst uns anbeten und niederfallen vor Christus selbst, unserem König und Gott!

*Psalm 136*

An den Flüssen Babylons setzten wir uns und weinten, als wir Sions gedachten. An die Weiden in ihrer Mitte, hängten wir unsere Instrumente. Denn die uns gefangen hielten, fragten uns nach den Worten der Oden, und unsere Entführer nach Lobgesang: "Singt uns von den Oden Sions!" Wie sollten wir die Ode des Herrn singen auf fremder Erde? Wenn ich dich vergesse, Jerusalem, so soll meine Rechte vergessen werden! Es klebe meine Zunge an meinem Gaumen, wenn ich nicht deiner gedenke, wenn ich Jerusalem nicht zum Anfang meiner Freude erhebe. Gedenke, Herr, den Söhnen Edom den Tag Jerusalems, die da sprachen: „Entvölkert! Entvölkert! Bis auf ihren Grund!“ Tochter Babylon, du Elende, glücklich ist, der dir vergilt deine Vergeltung, die du uns vergolten hast. Glücklich ist, der deine Kleinkinder ergreift und sie auf Felsen zerschmettert!

*Lies nun das Heilige Evangelium vor (Mt 26, 36-46) :*

In jener Zeit kam Jesus mit ihnen an ein Gut, genannt Gethsemane, und er spricht zu den Jüngern: Setzt euch hier, bis ich hingegangen bin und dort gebetet habe! Und er nahm den Petrus und die zwei Söhne des Zebedäus mit und fing an, betrübt und geängstigt zu werden. Dann spricht er zu ihnen: Meine Seele ist sehr betrübt, bis zum Tod. Bleibt hier und wacht mit mir! Und er ging ein wenig weiter und fiel auf sein Angesicht und betete und sprach: Mein Vater, wenn es möglich ist, so gehe dieser Kelch an mir vorüber! Doch nicht wie ich will, sondern wie du willst. Und er kommt zu den Jüngern und findet sie schlafend; und er spricht zu Petrus: Also nicht eine Stunde konntet ihr mit mir wachen? Wacht und betet, damit ihr nicht in Versuchung kommt! Der Geist zwar ist willig, das Fleisch aber schwach. Wiederum, zum zweiten Mal, ging er hin und betete und sprach: Mein Vater, wenn dieser Kelch nicht vorübergehen kann, ohne dass ich ihn trinke, so geschehe dein Wille! Und als er kam, fand er sie wieder schlafend, denn ihre Augen waren beschwert. Und er ließ sie, ging wieder hin, betete zum dritten Mal und sprach wieder dasselbe Wort. Dann kommt er zu den Jüngern und spricht zu ihnen: So schlaft denn fort und ruht aus! Siehe, die Stunde ist nahe gekommen, und der Sohn des Menschen wird in Sünderhände überliefert. Steht auf, lasst uns gehen! Siehe, nahe ist gekommen, der mich überliefert.

*Rosenkranzgebete*

Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner. (mindestens 100 x)

Heiliger Arsenios, bitte für mich Sünder(in). (mindestens 100 x)

*Entlassung*

Wahrlich, es ist würdig, dich selig zu preisen, o Gottesgebälerin, du allzeit hochselige und ganz unbefleckte Mutter unseres Gottes; die du geehrter bist als die Cherubim und unvergleichlich herrlicher als die Seraphim, die du unversehrt Gott, das Wort, geboren hast, o wahrhafte Gottesgebälerin, dich erheben wir.

Ehre sei dir, Christus, unsere Hoffnung, Ehre sei dir!

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und alle Zeit und von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

Herr, erbarme dich (3 x)

Auf die Gebete unser heiligen Väter, Herr Jesus Christus, unser Gott, erbarme dich unser. Amen.