



Oben: Der König David und der betrogene Uria

Bußgebete nach Sünden des Fleisches

Die Samariterin am Jakobsbrunnen, war eine Hure und wurde eine Heilige, die Hl. Fotini (Swetlana).

Der Häretiker Augustinus, war ein Hurer und wurde ein heiliger Bischof, ein Kirchenvater.

Die Heilige Maria von Ägypten, war eine Hure und wurde eine heilige Asketin und Wundertäterin.

Jesus Christus sagte: „Ich bin nicht gekommen, Gerechte zu berufen, sondern Sünder zur Buße.“

Lk 5, 32

Es gibt also Hoffnung für alle Menschen!

Erkenne deine Schwächen! - Die Werke des Fleisches:

Denn das Fleisch gelüstet gegen den Geist und der Geist gegen das Fleisch; und diese widerstreben einander, sodass ihr nicht das tut, was ihr wollt. Wenn ihr aber vom Geist geleitet werdet, so seid ihr nicht unter dem Gesetz.

Offenbar sind aber die Werke des Fleisches, welche sind: Ehebruch, Unzucht, Unreinheit, Zügellosigkeit; Götzendienst, Zauberei, Feindschaft, Streit, Eifersucht, Zorn, Selbstsucht, Zwietracht, Parteiungen; Neid, Mord, Trunkenheit, Gelage und dergleichen, wovon ich euch voraussage, wie ich schon zuvor gesagt habe, dass die, welche solche Dinge tun, das Reich Gottes nicht erben werden.

Die Frucht des Geistes aber ist Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung. Gegen solche Dinge gibt es kein Gesetz. Die aber Christus angehören, die haben das Fleisch gekreuzigt samt den Leidenschaften und Lüsten. Wenn wir im Geist leben, so lasst uns auch im Geist wandeln. Lasst uns nicht nach leerem Ruhm streben, einander nicht herausfordern noch einander beneiden!
Gal 5, 17-26

Die Bußanordnung Gottes:

Von da an begann Jesus zu verkündigen und zu sprechen: Tut Buße, denn das Reich der Himmel ist nahe herbeigekommen!
Mt 4, 17

Da sprach Petrus zu ihnen: Tut Buße, und jeder von euch lasse sich taufen auf den Namen Jesu Christi zur Vergebung der Sünden; so werdet ihr die Gabe des Heiligen Geistes empfangen.
Apg 2, 38

So tut nun Buße und bekehrt euch, dass eure Sünden ausgetilgt werden, damit Zeiten der Erquickung vom Angesicht des Herrn kommen.
Apg, 3, 19

Drei beispielhafte Büßer:

1) Der Ehebruch des Königs David. Die Ermordung des Ehemannes, Uria, durch David:

Und es geschah bei der Wiederkehr des Jahres, zur Zeit, wenn die Könige ins Feld ausziehen, da sandte David Joab und seine Knechte mit ihm und ganz Israel aus. Und sie verheerten das Land der Söhne Ammon und belagerten Rabba. David aber blieb in Jerusalem. **Und es geschah zur Abendzeit, dass David von seinem Lager aufstand und sich auf dem Dach des Königshauses erging. Da sah er vom Dach aus eine Frau baden. Die Frau aber war von sehr schönem Aussehen. Und David sandte hin und erkundigte sich nach der Frau. Und man sagte: Ist das nicht Batseba, die Tochter Eliams, die Frau Urias, des Hetiters? Da sandte David Boten hin und ließ sie holen. Und sie kam zu ihm, und er lag bei ihr. Sie hatte sich aber gerade gereinigt von ihrer Unreinheit. Und sie kehrte in ihr Haus zurück. Und die Frau wurde schwanger.** Und sie sandte hin und berichtete es David und sagte: Ich bin schwanger. Da sandte David zu Joab: Schick mir Uria, den Hetiter! Und Joab schickte Uria zu David. Und Uria kam zu ihm, und David fragte nach dem Wohlergehen Joabs und nach dem Wohlergehen des Volkes und nach der Kriegslage. Und David sagte zu Uria: Geh in dein Haus hinab und wasche deine Füße! Und als Uria aus dem Haus des Königs ging, kam ein Geschenk des Königs hinter ihm her. Uria aber legte sich am Eingang des Königshauses nieder bei allen Knechten seines Herrn und ging nicht in sein Haus hinab. Und man berichtete es David: Uria ist nicht in sein Haus hinabgegangen. Da sagte David zu Uria: Bist du nicht von der Reise gekommen? Warum bist du nicht in dein Haus hinabgegangen? Uria aber sagte zu David: Die Lade und Israel

und Juda wohnen in Zelten, und mein Herr selbst, Joab, und die Knechte meines Herrn lagern auf freiem Feld, und da sollte ich in mein Haus hineingehen, um zu essen und zu trinken und bei meiner Frau zu liegen? So wahr du lebst und deine Seele lebt, wenn ich das tue! Da sagte David zu Uria: Bleib auch heute noch hier! Morgen werde ich dich dann entlassen. So blieb Uria an diesem Tag und am folgenden in Jerusalem. Und David lud ihn ein, und er aß und trank vor ihm, und er machte ihn betrunken. Und am Abend ging er hinaus, um sich auf sein Lager bei den Knechten seines Herrn hinzulegen; aber in sein Haus ging er nicht hinab. Und es geschah am nächsten Morgen, da schrieb David einen Brief an Joab und sandte ihn durch Uria. Und er schrieb in dem Brief Folgendes: **Stell Uria dahin, wo die Kampffront am härtesten ist, und zieht euch hinter ihm zurück, dass er getroffen wird und stirbt!** Und es geschah, als Joab die Stadt ständig beobachtete, setzte er Uria an der Stelle ein, von der er erkannt hatte, dass dort kriegstüchtige Männer waren. Als nun die Männer der Stadt auszogen und gegen Joab kämpften, fielen einige vom Volk, von den Knechten Davids; dabei starb auch Uria, der Hetiter. Da sandte Joab hin und berichtete David alle Ereignisse des Kampfes. Und er befahl dem Boten und sagte: Wenn du damit fertig bist, alle Ereignisse des Kampfes dem König zu melden, und wenn dann der Zorn des Königs aufsteigt und er zu dir sagt: Warum seid ihr so nah an die Stadt herangerückt, um zu kämpfen? Habt ihr nicht erkannt, dass sie von der Mauer herab schießen würden? Wer hat denn Abimelech, den Sohn Jerubbeschets, erschlagen? Warf nicht eine Frau den oberen Mühlstein von der Mauer auf ihn herab, dass er in Tebez starb? Wozu seid ihr so nah an die Mauer herangerückt? - dann sollst du sagen: Auch dein Knecht Uria, der Hetiter, ist tot. Und der Bote ging hin. Und er kam und berichtete David alles, was Joab ihm aufgetragen hatte. Und der Bote sagte zu David: Da die Männer uns überlegen waren, zogen sie gegen uns aufs freie Feld heraus; wir aber blieben an ihnen bis zum Eingang des Tores. Da schossen die Schützen von der Mauer herab auf deine Knechte, und es starben einige von den Knechten des Königs; und auch dein Knecht Uria, der Hetiter, ist tot. Da sagte David zu dem Boten: So sollst du zu Joab sagen: Lass diese Sache nicht so schlimm sein in deinen Augen! Denn das Schwert frisst bald so, bald so. Führe deinen Kampf gegen die Stadt entschlossen fort und reiße sie nieder! So ermutige ihn! Und als Urias Frau hörte, dass Uria, ihr Mann, tot war, hielt sie die Totenklage um ihren Gatten. Als aber die Trauerzeit vorüber war, sandte David hin und nahm sie in sein Haus auf. Und sie wurde seine Frau und gebar ihm einen Sohn. **In den Augen des HERRN aber war die Sache böse, die David getan hatte.**

Und der HERR sandte (*den Propheten*) Nathan zu David. Und er kam zu ihm und sagte zu ihm:

Zwei Männer waren in einer Stadt, der eine reich und der andere arm. Der Reiche hatte Schafe und Rinder in großer Menge. Der Arme hatte aber nichts als nur ein einziges kleines Lamm, das er gekauft hatte. Und er ernährte es, und es wurde groß bei ihm, zugleich mit seinen Kindern. Von seinem Bissen aß es, aus seinem Becher trank es, und in seinem Schoß schlief es. Es war ihm wie eine Tochter. Da kam ein Besucher zu dem reichen Mann; dem aber tat es leid, ein Tier von seinen Schafen und von seinen Rindern zu nehmen, um es für den Wanderer zuzurichten, der zu ihm gekommen war. Da nahm er das Lamm des armen Mannes und richtete es für den Mann zu, der zu ihm gekommen war.

Da entbrannte der Zorn Davids sehr gegen den Mann, und er sagte zu Nathan:

So wahr der HERR lebt, der Mann, der das getan hat, ist ein Sohn des Todes. Das Lamm aber soll er vierfach erstatten, dafür, dass er diese Sache getan hat, und weil es ihm um den Armen nicht leid getan hat.

Da sagte Nathan zu David: **Du bist der Mann!** So spricht der HERR, der Gott Israels: Ich habe dich zum König über Israel gesalbt, und ich habe dich aus der Hand Sauls gerettet, und ich habe dir das Haus deines Herrn gegeben und die Frauen deines Herrn in deinen Schoß und habe dir das Haus Israel und Juda gegeben. Und wenn es zu wenig war, so hätte ich dir noch dies und das hinzugefügt. **Warum hast du das Wort des HERRN verachtet, indem du tatest, was böse ist in seinen Augen? Uria, den Hetiter, hast du mit dem Schwert erschlagen, und seine Frau hast du dir zur Frau genommen. Ihn selbst hast du ja umgebracht durch das Schwert der Söhne Ammon. Nun denn, so soll das Schwert von deinem Haus auf ewig nicht weichen, dafür, dass du mich verachtet und die Frau Urias, des Hetiters, genommen hast, damit sie deine Frau sei. So spricht der HERR: Siehe, ich lasse aus deinem eigenen Haus Unglück über dich erstehen und nehme deine Frauen vor deinen Augen weg und gebe sie deinem Nächsten, dass er bei deinen Frauen liegt vor den Augen dieser Sonne! Denn du, du hast es im Verborgenen getan; ich aber, ich werde dies tun vor ganz Israel und vor der Sonne!**

Da sagte David zu Nathan:

Ich habe gegen den HERRN gesündigt.

Und Nathan sagte zu David:

So hat auch der HERR deine Sünde hinweg getan, du wirst nicht sterben. Nur weil du den Feinden des HERRN durch diese Sache Anlass zur Lästerung gegeben hast, muss auch der Sohn, der dir geboren ist, sterben.

Und Nathan ging in sein Haus zurück. Und der HERR schlug das Kind, das Urias Frau dem David geboren hatte, und es wurde schwer krank. Und David suchte Gott um des Jungen willen. Und David fastete lange. Und wenn er hinein kam, lag er die Nacht über auf der Erde. Und die Ältesten seines Hauses machten sich zu ihm auf, um ihn von der Erde aufzurichten. Aber er wollte nicht und aß kein Brot mit ihnen. Und es geschah am siebten Tag, da starb das Kind. Und die Knechte Davids fürchteten sich, ihm zu berichten, dass das Kind tot sei, denn sie sagten sich: Siehe, als das Kind noch am Leben war, haben wir zu ihm geredet, und er hat nicht auf unsere Stimme gehört: Wie könnten wir jetzt zu ihm sagen: Das Kind ist tot? Er würde Unheil anrichten. Und David sah, dass seine Knechte miteinander flüsterten. Da merkte David, dass das Kind tot war. Und David sagte zu seinen Knechten: Ist das Kind tot? Sie sagten: Es ist tot. Da stand David von der Erde auf und wusch sich und salbte sich und wechselte seine Kleider und ging ins Haus des HERRN und warf sich vor ihm nieder. Dann kam er in sein Haus zurück und verlangte zu essen, und man setzte ihm Brot vor, und er aß. Da sagten seine Knechte zu ihm: Was ist das für eine Sache, die du tust? Als das Kind lebte, hast du seinetwegen gefastet und geweint, sobald aber das Kind gestorben war, bist du aufgestanden und hast gegessen! Da sagte er: Als das Kind noch lebte, habe ich gefastet und geweint, weil ich mir sagte: Wer weiß, vielleicht wird der HERR mir gnädig sein, und das Kind bleibt am Leben. Jetzt aber, da es tot ist, wozu sollte ich denn fasten? Kann ich es etwa noch zurückbringen? Ich gehe einmal zu ihm, aber es wird nicht zu mir zurückkehren. Und David tröstete seine Frau Batseba. Und er ging zu ihr ein und lag bei ihr. Und sie gebar einen Sohn, und er gab ihm den Namen Salomo. Und der HERR liebte ihn. Und er sandte durch den Propheten Nathan hin; und der gab ihm den Namen Jedidja (*Liebling des Herrn*) wegen des HERRN. 2 Sam 11, 1-12, 25

2) *Die weinende Sünderin (Buhlerin):*

Es bat ihn aber einer der Pharisäer, mit ihm zu essen. Und er ging in das Haus des Pharisäers und setzte sich zu Tisch. Und siehe, eine Frau war in der Stadt, die war eine Sünderin; als sie hörte, dass er in dem Haus des Pharisäers zu Gast war, da brachte sie ein Alabasterfläschchen voll Salböl, und sie trat hinten zu seinen Füßen, weinte und fing an, seine Füße mit Tränen zu benetzen; und sie trocknete sie mit den Haaren ihres Hauptes, küsste seine Füße und salbte sie mit der Salbe. Als aber der Pharisäer, der ihn eingeladen hatte, das sah, sprach er bei sich selbst: Wenn dieser ein Prophet wäre, so wüsste er doch, wer und was für eine Frau das ist, die ihn anrührt, dass sie eine Sünderin ist! Da antwortete Jesus und sprach zu ihm: Simon, ich habe dir etwas zu sagen. Er sprach: Meister, sprich! Ein Gläubiger hatte zwei Schuldner. Der eine war 500 Denare schuldig, der andere. Da sie aber nichts hatten, um zu bezahlen, schenkte er es beiden. Sage mir: Welcher von ihnen wird ihn nun am meisten lieben? Simon aber antwortete und sprach: Ich vermute der, dem er am meisten geschenkt hat. Und er sprach zu ihm: Du hast richtig geurteilt! Und indem er sich zu der Frau wandte, sprach er zu Simon: Siehst du diese Frau? Ich bin in dein Haus gekommen, und du hast mir kein Wasser für meine Füße gegeben; sie aber hat meine Füße mit Tränen benetzt und mit den Haaren ihres Hauptes getrocknet. Du hast mir keinen Kuss gegeben; sie aber hat, seit ich hereingekommen bin, nicht aufgehört, meine Füße zu küssen. Du hast mein Haupt nicht mit Öl gesalbt, sie aber hat meine Füße mit Salbe gesalbt. Deshalb sage ich dir: **Ihre vielen Sünden sind vergeben worden, darum hat sie viel Liebe erwiesen; wem aber wenig vergeben wird, der liebt wenig.** Und er sprach zu ihr: Dir sind deine Sünden vergeben! Da fingen die Tischgenossen an, bei sich selbst zu sagen: Wer ist dieser, der sogar Sünden vergibt? Er aber sprach zu der Frau: Dein Glaube hat dich gerettet; geh hin in Frieden!

Lk 7, 36-50

3) *Der bußfertige Hurer:*

Der Hl. Nikodemus vom Berge Athos, überliefert uns folgende Begebenheit:

Der Hl. Germanos, der Patriarch von Konstantinopel, erwähnt in in einer seiner Reden schriftlich, dass ein Christ, von dem Dämon der Hurerei besiegt, jeden Tag sündigte und jeden Tag mit Tränen Buße tat. Er betete:

„Herr, erbarme dich meiner, und nimm diese Versuchung von mir, denn die Sinneslust besiegt mich und ich kann mein Gesicht (vor Scham) nicht erheben, um dein unbeflecktes Bild anzusehen, und um so mit Freude dein liebliches Antlitz zu sehen.“

Und kaum aus der Kirche herausgekommen, fiel er wieder in Sünde.

Aber er verfiel nicht in Hoffnungslosigkeit, sondern er lief bußfertig wieder in die Kirche hinein. So handelte er lange Zeit, mehr als zehn Jahre lang. Und der menschenfreundliche Gott wartete langmütig auf seine Buße. Eines Tages, als er wieder gesündigt hatte, eilte er zur Kirche und fiel von Herzen stöhnend auf sein Angesicht, und mit Tränen wehklagend bat er den mitfühlenden und allgütigen Gott er möge Mitleid mit ihm haben und ihm helfen auf dass er von dem Sumpf der Sünde erlöst mögen werde. Als der Teufel sah, dass er durch seine Buße besiegt wurde,

wurde der Unreine unverschämt, und erschien sichtbar vor der Türe der Kirche. Er wandte sein Gesicht nach hinten und rief und sprach:

„O Gewalt! Warum verfolgst du mich so, Jesus, du Sohn Gottes? Dein unbegrenztes Mitgefühl besiegt mich. Warum nimmst du diesen Hurer und Unreinen an, der dich jeden Tag anlügt und verachtet? Wieso bist du langmütig und wartest, und verbrennst ihn nicht mit deinem Blitz? Also bist du nicht gerecht, denn du richtest nach Gutdünken in unrechter Art und Weise, und übersiehst die Sünden. Mich hast du, wegen der kleinen Sünde des Stolzes, vom Himmel gestürzt, und mit mir hast du kein Mitleid gehabt. Und mit diesem Lügner und Hurer hast du Mitleid und erhörst ihn und schenkst ihm Erbarmen, nur weil er vor dir weint? Wieso sagt man, dass du gerecht bist? Denn ich sehe, dass du Ansehen der Person hast, und wegen deiner großen Liebe das Recht übersiehst.“

So sprach er verbittert, und Feuer kam aus seiner Nase heraus. Augenblicklich war eine Stimme vom Allerheiligsten her zu hören, die sprach:

„Du böser und verderbender Drache, bist du nicht satt geworden, da du die ganze Welt verschlungen hast? Sondern du rennst, um den zu packen und zu verschlingen, der vor meinem unermesslichen Erbarmen niedergefallen ist. Kannst du so viele Sünden aufzeigen, die schwerer als mein Blut wiegen, das ich für die Errettung der Sünder vergossen habe? Meine Schlachtung und mein Tod haben alle seine Sünden vergeben. Wieso nimmst du ihn, zur Zeit der Sünde, mit Freuden an, und schickst ihn nicht weg? Du hoffst ihn zu gewinnen. Ich bin barmherzig und gütig und habe meinem Apostel Petrus geboten er solle seinem Bruder siebzimal siebenmal, das heißt vierhundertneunzigmal vergeben, also immer. Und ich sollte ihm nicht vergeben? Ja, ich werde ihm vergeben weil er zu mir kommt, ich werde mich nicht von ihm abwenden, solange, bis ich ihn gewonnen habe. Denn ich bin für die Sünder gekreuzigt worden, und habe meine Hände auf dem Kreuz ausgestreckt, damit jeder, der seine Zuflucht zu mir nimmt, gerettet wird. Niemanden vertreibe ich von meiner Güte hinweg, auch wenn er tausendmal am Tage zu mir kommt und wieder weg geht. Denn ich bin nicht in die Welt gekommen Gerechte, sondern Sünder zur Buße zu rufen.“

Der Teufel stand zitternd herum, ohne fliehen zu können. Zum zweiten Male wurde eine Stimme hörbar, die sagte:

„Höre, du Betrüger und Feind der Wahrheit, in Bezug auf das, was du mich beschuldigst! Da ich gerecht bin, werde ich den Menschen, so wie ich ihn vorfinde, richten. Und da ich diesen, mit Buße und Sündenbekenntnis vor mir niedergefallen gefunden habe, indem er mein Erbarmen erflehte, werde ich jetzt seine Seele zu mir nehmen, und sie als die eines Heiligen krönen. Denn so viele Jahre harrete er aus, auf meine Güte hoffend, und verlor nicht die Hoffnung in Bezug auf seine Errettung. Siehe welcher Ehre seine Seele gewürdigt wird, du Elender!“

Der Bruder gab, auf der Erde niedergefallen, inmitten seines Weinens und Wehklagens, im Tempel vor der Christusikone den Geist auf. Und sofort waren eine Menge der heiligen Engel zugegen und nahmen seine Seele mit viel Herrlichkeit und jubelnder Fröhlichkeit auf, und brachten sie zum Orte der Ruhe. Dann kam der Zorn Gottes und fiel als Feuer auf den Satan.“

Die Bußgebete

Wenn du mit Fleischessünden (Ehebruch, Hurerei, Onanie, Sodomie usw.) gesündigt haben solltest, verzweifle nicht:

„Denn wenn täglich sündigen solltest, sollst du auch täglich Buße tun“, sagt der H. Johannes Chrysostomus.

Ja, tu Buße, gehe beichten, gib Almosen, vergib deinen Kränkern, versuche die alten Sünden nicht zu wiederholen und gehe auch zur Heiligen Kommunion, wenn der Priester das erlaubt.

Bete auch oftmals diese hilfreichen Gebete:

Die Gebete:

Vor der Christusikone:

Herr, erbarme dich meiner und nimm diese Versuchung von mir, denn die Sinnes-Lust besiegt mich und ich kann mein Gesicht vor Scham nicht erheben, um dein unbeflecktes Bild anzusehen und um so mit Freude dein liebliches Antlitz zu erblicken.

Ein Rosenkranz:

Anfang / Ende:

Ich habe gegen den Herrn gesündigt. Denn siehe, die sich selbst von dir entfernen, gehen zugrunde; du vertilgst alle, die von dir weg huren. Erbarme dich meiner, o Gott, denn ich bin schwach. (2 Sam 12, 13. Ps 72, 27; 6, 3)

Kl. Perlen:

Ich beging Fleischessünde(n). Gott, sei mir Sünder(in) gnädig! (30-100 x)

Psalm 50

Dem Vorsänger. Ein Psalm Davids. Als der Prophet Nathan zu ihm kam, weil er zu Bathseba eingegangen war:

Gott, sei mir gnädig nach deiner Güte; tilge meine Übertretungen nach deiner großen Barmherzigkeit! Wasche mich völlig rein von meiner Schuld und reinige mich von meiner Sünde; denn ich erkenne meine Übertretungen, und meine Sünde ist allezeit vor mir. An dir allein habe ich gesündigt und getan, was böse ist in deinen Augen, damit du recht behältst, wenn du redest, und rein dastehst, wenn du richtest. Siehe, in Schuld bin ich geboren, und in Sünde hat mich meine Mutter empfangen. Siehe, du verlangst nach Wahrheit im Innersten: so lass mich im Verborgenen Weisheit erkennen! Entsündige mich mit Ysop, so werde ich rein; wasche mich, so werde ich weißer als Schnee! Lass mich Freude und Wonne hören, damit die Gebeine frohlocken, die du zerschlagen hast. Verbirg dein Angesicht vor meinen Sünden und tilge alle meine Missetaten! Erschaffe mir, o Gott, ein reines Herz, und gib mir von Neuem einen festen Geist in meinem Innern! Verwirf mich nicht von deinem Angesicht, und nimm deinen heiligen Geist nicht von mir. Gib mir wieder die Freude an deinem Heil, und stärke mich mit einem willigen Geist! Ich will die Abtrünnigen deine Wege lehren, dass sich die Sünder zu dir bekehren. Errette mich von Blutschuld, o Gott, du Gott meines Heils, so wird meine Zunge deine Gerechtigkeit jubelnd rühmen. Herr, tue meine Lippen auf, damit mein Mund dein Lob verkündige! Denn an Schlachtopfern hast du kein Wohlgefallen, sonst wollte ich sie dir geben; Brandopfer gefallen dir nicht. Die Opfer, die Gott gefallen, sind ein zerbrochener Geist; ein zerbrochenes und zerschlagenes Herz wirst du, o Gott, nicht verachten. Tue wohl an Zion nach deiner Gnade, baue die Mauern Jerusalems! Dann wirst du Gefallen haben an Opfern der Gerechtigkeit, an Brandopfern und Ganzopfern; dann wird man Stiere darbringen auf deinem Altar!

Bibeltext der Schlachter



**Do not be afraid to confess the
fleshly sins. Do you think you
are so holy? God allows you to
fall in order to humble you. Get
up and walk in fear and
trembling. Struggle against
them, but do not despair, no
matter what happens. Strength
in Orthodox firmness comes
very gradually; what you do
every day helps build it up; and
if you fall, humility and self-
awareness build it up.**

-Seraphim Rose

„Habe keine Angst davor deine Fleischessünden zu beichten. Glaubst du, dass du so heilig bist? Gott erlaubt dass du fällst, um dich zu demütigen. Stehe auf und gehe mit Furcht und Zittern weiter. Kämpfe gegen sie, doch verzweifle nicht, egal was passiert. Kraft kommt in der orthodoxen Festigkeit nur sehr langsam. Das, was du täglich tust, hilft sie aufzubauen; und falls du fällst, bauen sie Demut und Selbstwahrnehmung auf“

Hl. Seraphim Rose