



Oben: Der Hl. Sisois am Grab Alexanders des Großen

## Ruhe finden – Rat des Hl. Sisois

**„Erniedrige dich selbst und verleugne deinen Eigenwillen und Sorge dich nicht. So wirst du Ruhe finden.“**

**Hl. Sisois**

### **1. Erniedrige dich selbst:**

Denn der HERR ist freundlich dem, der auf ihn harret, und dem Menschen, der nach ihm fragt. Es ist ein köstlich Ding, geduldig sein und auf die Hilfe des HERRN hoffen. Es ist ein köstlich Ding für einen Mann, dass er das Joch in seiner Jugend trage.

- Er sitze einsam und schweige, wenn Gott es ihm auferlegt, und stecke seinen Mund in den Staub; vielleicht ist noch Hoffnung.
- Er biete die Backe dar dem, der ihn schlägt,
- und lasse sich viel Schmach antun.

Denn der Herr verstößt nicht ewig; sondern er betrübt wohl und erbarmt sich wieder nach seiner großen Güte. Denn nicht von Herzen plagt und betrübt er die Menschen.

Kla 3, 25-33

## Erniedrige dich selbst

### 2. Beispiele:

#### a) *Pharisäer und der Zöllner:*

Er sagte aber zu einigen, die überzeugt waren, fromm und gerecht zu sein, und verachteten die andern, dies Gleichnis: Es gingen zwei Menschen hinauf in den Tempel, um zu beten, der eine ein Pharisäer, der andere ein Zöllner. Der Pharisäer stand und betete bei sich selbst so: Ich danke dir, Gott, dass ich nicht bin wie die andern Leute, Räuber, Ungerechte, Ehebrecher, oder auch wie dieser Zöllner. Ich faste zweimal in der Woche und gebe den Zehnten von allem, was ich einnehme. Der Zöllner aber stand ferne, wollte auch die Augen nicht aufheben zum Himmel, sondern schlug an seine Brust und sprach: Gott, sei mir Sünder gnädig! Ich sage euch: Dieser ging gerechtfertigt hinab in sein Haus, nicht jener. **Denn wer sich selbst erhöht, der wird erniedrigt werden; und wer sich selbst erniedrigt, der wird erhöht werden.**

Lk 18, 9-14

#### b) *König Ahab tut Buße wegen seinem Raubmord:*

Als Ahab hörte, dass Nabot tot war, stand er auf, um hinabzugehen zum Weinberge Nabots, des Jesreeliter, und ihn in Besitz zu nehmen. Aber das Wort des HERRN kam zu Elia, dem Tischbiter: Mach dich auf und geh hinab Ahab, dem König von Israel zu Samaria, entgegen – siehe, er ist im Weinberge Nabots, wohin er hinabgegangen ist, um ihn in Besitz zu nehmen – und rede mit ihm und sprich: So spricht der HERR: Du hast gemordet, dazu auch fremdes Erbe geraubt! An der Stätte, wo Hunde das Blut Nabots geleckert haben, sollen Hunde auch dein Blut lecken. Und Ahab sprach zu Elia: Hast du mich gefunden, mein Feind? Er aber sprach: Ja, ich habe dich gefunden, weil du dich verkauft hast, zu tun, was dem HERRN missfällt. Siehe, ich will Unheil über dich bringen und dich wegfegen samt deinen Nachkommen und will von Ahab ausrotten, was an die Wand pisst, bis auf den letzten Mann in Israel und will dein Haus machen wie das Haus Jerobeams, des Sohnes Nebats, und wie das Haus Baschas, des Sohnes Ahijas, um des Zornes willen, dass du

mich erzürnt und Israel sündigen gemacht hast. Und auch über Isebel hat der HERR geredet und gesprochen: Die Hunde sollen Isebel fressen an der Mauer Jesreels. Wer von Ahab stirbt in der Stadt, den sollen die Hunde fressen, und wer auf dem Felde stirbt, den sollen die Vögel unter dem Himmel fressen. Es war niemand, der sich so verkauft hätte, zu tun, was dem HERRN missfiel, wie Ahab, den seine Frau Isebel verführte. Und er versündigte sich dadurch über die Maßen, dass er den Götzen nachwandelte, ganz wie die Amoriter getan hatten, die der HERR vor Israel vertrieben hatte. **Als aber Ahab diese Worte hörte, zerriss er seine Kleider und legte den Sack um seinen Leib und fastete und schlief darin und ging bedrückt einher. Und das Wort des HERRN kam zu Elia, dem Tischbiter: Hast du nicht gesehen, wie sich Ahab vor mir gedemütigt hat? Weil er sich nun vor mir gedemütigt hat, will ich das Unheil nicht kommen lassen zu seinen Lebzeiten, aber zu seines Sohnes Lebzeiten will ich das Unheil über sein Haus bringen.**

1 Kön 21, 16-29

## 2. Verleugne deinen Eigenwillen:

Da sprach er zu allen: Wer mir folgen will, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich täglich und folge mir nach. Denn wer sein Leben erhalten will, der wird es verlieren; wer aber sein Leben verliert um meinetwillen, der wird's erhalten. Denn welchen Nutzen hätte der Mensch, wenn er die ganze Welt gewönne und verlöre sich selbst oder nähme Schaden an sich selbst?

Lk 9, 23-25

Denn wenn ich das Evangelium verkündige, so habe ich keinen Ruhm, denn ein Zwang liegt auf mir. Denn wehe mir, wenn ich das Evangelium nicht verkündigte!

1 Kor 9, 16

## Verleugne deinen Eigenwillen

### 2 Beispiele:

#### a) Gethsemane:

Da kommt Jesus mit ihnen zu einem Grundstück, das Gethsemane genannt wird. Und er spricht zu den Jüngern: Setzt euch hier hin, während ich weggehe und dort bete! Und er nahm Petrus und die zwei Söhne des Zebedäus mit sich; und er fing an, betrübt zu werden, und ihm graute sehr. Da spricht er zu ihnen: Meine Seele ist tief

betrübt bis zum Tod. Bleibt hier und wacht mit mir! Und er ging ein wenig weiter, warf sich auf sein Angesicht, betete und sprach: Mein Vater! Ist es möglich, 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 spricht zu Petrus: Könnt ihr also nicht eine Stunde mit mir wachen? Wacht und betet, damit ihr nicht in Versuchung kommt! Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach. Wiederum ging er zum zweiten Mal hin, betete und sprach: **Mein Vater, wenn dieser Kelch nicht an mir vorübergehen kann, ohne dass ich ihn trinke, so geschehe dein Wille!** Und er kommt und findet sie wieder schlafend; denn die Augen waren ihnen schwer geworden. Und er ließ sie, ging wieder hin, betete zum dritten Mal und sprach dieselben Worte. Dann kommt er zu seinen Jüngern und spricht zu ihnen: Schlaft ihr noch immer und ruht? Siehe, die Stunde ist nahe, und der Sohn des Menschen wird in die Hände der Sünder ausgeliefert. Steht auf, lasst uns gehen! Siehe, der mich verrät, ist nahe.

Mt 26, 36-46

### b) Das demütige Gebet des Propheten Daniel: Israel wollte Gottes Weg nicht gehen

... Im ersten Jahr des Darius, des Sohnes Ahasveros', von medischer Abstammung, der zum König über das Reich der Chaldäer gemacht worden war, im ersten Jahr seiner Regierung achtete ich, Daniel, in den Schriften auf die Zahl der Jahre, von der das Wort des HERRN an den Propheten Jeremia ergangen war, dass die Verwüstung Jerusalems in 70 Jahren vollendet sein sollte. Und ich wandte mein Angesicht zu Gott, dem Herrn, um ihn zu suchen mit Gebet und Flehen, mit Fasten im Sacktuch und in der Asche. Ich betete aber zu dem HERRN, meinem Gott, und ich bekannte und sprach:

Ach, Herr, du großer und furchtgebietender Gott, der den Bund und die Gnade denen bewahrt, die ihn lieben und seine Gebote bewahren!

Wir haben gesündigt und haben unrecht getan und gesetzlos gehandelt;

wir haben uns aufgelehnt und sind von deinen Geboten und deinen Rechtsordnungen abgewichen!

Wir haben auch nicht auf deine Knechte, die Propheten, gehört, die in deinem Namen zu unseren Königen, unseren Fürsten und unseren Vätern und zu dem ganzen Volk des Landes geredet haben. Du, Herr, bist im Recht, uns aber treibt es heute die Schamröte ins Gesicht, wie es jetzt zutage liegt, den Männern von Juda und den Bürgern von Jerusalem und dem ganzen Israel, seien sie nah oder fern in allen Ländern, wohin du sie vertrieben hast wegen ihrer Untreue, die sie gegen dich verübt haben. Uns, HERR, treibt es die Schamröte ins Gesicht, unseren Königen, unseren

Fürsten und unseren Vätern, weil wir gegen dich gesündigt haben! Aber bei dem Herrn, unserem Gott, ist Barmherzigkeit und Vergebung;

**denn gegen ihn haben wir uns aufgelehnt, und wir haben nicht gehört auf die Stimme des HERRN, unseres Gottes, um in seinem Gesetz zu wandeln, das er uns durch seine Knechte, die Propheten, vorgelegt hat; sondern ganz Israel hat dein Gesetz übertreten und ist abgewichen, sodass es auf deine Stimme gar nicht hören wollte.**

Darum hat sich auch über uns ergossen, was als Fluch und Schwur im Gesetz Moses, des Knechtes Gottes, geschrieben steht, weil wir gegen Ihn gesündigt haben. Und so hat er seine Worte ausgeführt, die er gegen uns und unsere Herrscher, die über uns regierten, ausgesprochen hat, dass er großes Unheil über uns bringen wolle, wie es unter dem ganzen Himmel noch nirgends vorgekommen und wie es nun wirklich an Jerusalem geschehen ist. Genauso, wie es im Gesetz Moses geschrieben steht, ist all dies Unheil über uns gekommen; wir aber suchten das Angesicht des HERRN nicht dadurch zu besänftigen, dass wir uns von unseren Sünden abgewandt und auf deine Wahrheit geachtet hätten. Darum hat auch der HERR darüber gewacht, das Unheil über uns zu bringen; denn der HERR, unser Gott, ist gerecht in allen seinen Werken, die er getan hat, da wir nicht auf seine Stimme gehört haben. Nun aber, Herr, unser Gott, der du dein Volk mit starker Hand aus dem Land Ägypten herausgeführt hast und dir einen Namen gemacht hast bis zum heutigen Tag: Wir haben gesündigt, wir haben gottlos gehandelt. O Herr, lass doch um all deiner Gerechtigkeit willen deinen Zorn und Grimm sich abwenden von deiner Stadt Jerusalem, von deinem heiligen Berg! Denn wegen unserer Sünden und der Missetaten unserer Väter ist Jerusalem und dein Volk allen seinen Nachbarn zum Gespött geworden. So höre nun, unser Gott, auf das Gebet deines Knechtes und auf sein Flehen und lass dein Angesicht leuchten über dein verwüstetes Heiligtum, um des Herrn willen! Neige dein Ohr, mein Gott, und höre; tue deine Augen auf und sieh unsere Verwüstung und die Stadt, die nach deinem Namen genannt ist! Denn nicht um unserer eigenen Gerechtigkeit willen bringen wir unsere Bitten vor dich, sondern um deiner großen Barmherzigkeit willen! Herr, höre! Herr, vergib! Herr, achte darauf und handle und zögere nicht, um deiner selbst willen, mein Gott! Denn nach deinem Namen ist deine Stadt und dein Volk genannt!

Während ich noch redete und betete und meine Sünde und die Sünde meines Volkes Israel bekannte und meine Bitte für den heiligen Berg meines Gottes vor den HERRN, meinen Gott, brachte, ja, während ich noch redete und betete, rührte mich der Mann Gabriel an, den ich anfangs im Gesicht gesehen hatte, als ich völlig erschöpft war, um die Zeit des Abendopfers. Und er unterwies mich und redete mit mir und sprach: Daniel, jetzt bin ich ausgegangen, um dich Verständnis zu lehren! Als du anfingst zu beten, erging ein Wort, und ich bin gekommen, es dir zu

verkünden; denn du bist ein viel geliebter [Mann]. So achte nun auf das Wort und verstehe das Gesicht! ...

Dan 9, 1-23

### **3. Sorge dich nicht:**

Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen und was ihr trinken sollt, noch um euren Leib, was ihr anziehen sollt! Ist nicht das Leben mehr als die Speise und der Leib mehr als die Kleidung? Seht die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht und ernten nicht, sie sammeln auch nicht in die Scheunen, und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie? Wer aber von euch kann durch sein Sorgen zu seiner Lebenslänge eine einzige Elle hinzusetzen? Und warum sorgt ihr euch um die Kleidung? Betrachtet die Lilien des Feldes, wie sie wachsen! Sie mühen sich nicht und spinnen nicht; ich sage euch aber, dass auch Salomo in all seiner Herrlichkeit nicht gekleidet gewesen ist wie eine von ihnen. Wenn nun Gott das Gras des Feldes, das heute steht und morgen in den Ofen geworfen wird, so kleidet, wird er das nicht viel mehr euch tun, ihr Kleingläubigen? Darum sollt ihr nicht sorgen und sagen: Was werden wir essen?, oder: Was werden wir trinken?, oder: Womit werden wir uns kleiden? Denn nach allen diesen Dingen trachten die Heiden, aber euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles benötigt. Trachtet vielmehr zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch dies alles hinzugefügt werden! Darum sollt ihr euch nicht sorgen um den morgigen Tag; denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Jedem Tag genügt seine eigene Plage.

Mt 6, 25-34

Ich bin jung gewesen und alt geworden, doch habe ich nie den Gerechten verlassen gesehen, oder seinen Samen um Brot betteln.

Ps 36, 25

So demütigt euch nun unter die gewaltige Hand Gottes, damit er euch erhöhe zu seiner Zeit! Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.

1 Petr 5, 6-7

Reiche verarmten und hungerten. Die aber den Herr suchen haben keinen Mangel an irgendeinem Gut.

Ps 33, 11

## Sorge dich nicht:

### 2 Beispiele

#### a) Die Apostelaussendung:

Und er rief die Zwölf zu sich und begann, sie je zwei und zwei auszusenden, und gab ihnen Vollmacht über die unreinen Geister. Und er befahl ihnen, sie sollten nichts auf den Weg nehmen als nur einen Stab; keine Tasche, kein Brot, kein Geld im Gürtel; sie sollten aber Sandalen an den Füßen tragen und nicht zwei Hemden anziehen. Und er sprach zu ihnen: Wo immer ihr in ein Haus eintretet, da bleibt, bis ihr von dort weggeht. Und von allen, die euch nicht aufnehmen noch hören wollen, zieht fort und schüttelt den Staub von euren Füßen, ihnen zum Zeugnis. Wahrlich, ich sage euch: Es wird Sodom und Gomorra erträglicher gehen am Tag des Gerichts als jener Stadt! Und sie gingen und verkündigten, man solle Buße tun, und trieben viele Dämonen aus und salbten viele Kranke mit Öl und heilten sie...

...Und er sprach zu ihnen: Als ich euch aussandte ohne Beutel und Tasche und Schuhe, hat euch etwas gemangelt? Sie sprachen: Nichts!

Mk 6, 7-13. Lk 22, 35

#### b) Die Sorge um Tobias: Heilung und Errettung

Tag für Tag zählte Tobit, wie lange sein Sohn Tobias hinreisen und wann er zurückkehren werde. Als aber die Tage um waren und sein Sohn nicht erschien, fragte er sich: Ist er vielleicht dort aufgehalten worden? Vielleicht ist Gabaël gestorben, und niemand will ihm das Silber zurückgeben? Da wurde er sehr traurig. Und Hanna, seine Frau, klagte: Mein Kind ist umgekommen und weilt nicht mehr unter den Lebenden! So begann sie, über ihren Sohn zu weinen und zu klagen, und sie sprach: Weh mir, Kind, dass ich dich ziehen ließ, du Licht meiner Augen! Und Tobit sagte zu ihr: Sei still und Sorge dich nicht, Schwester! Unserm Sohn geht's gut! Gewiss sind sie dort aufgehalten worden. Er hat doch einen zuverlässigen Begleiter, einen von unseren Brüdern! Trauere nicht um ihn, Schwester, er wird schon zurückkehren!...

...Und als sie auf dem Heimweg nach Kaserin kamen, das Ninive gegenüber liegt, sagte Rafaël: Du weißt, wie es deinem Vater ging, als wir ihn verlassen haben. Wir wollen nun deiner Frau vorausziehen und das Haus herrichten, in das sie mit dem Gesinde dann nachkommen wird. Da zogen sie gemeinsam voraus. Der Engel aber sprach zu Tobias: Nimm etwas von der Galle des Fisches zur Hand. Der Hund aber lief hinter ihnen her. Hanna aber saß da und hielt am Wege Ausschau nach der Heimkehr ihres Sohnes. Und als sie ihn kommen sah, sprach sie zu seinem Vater: Siehe, dein Sohn kommt und mit ihm sein Begleiter! Aber noch bevor sich Tobias seinem Vater nähern konnte, sprach Rafaël zu ihm: Ich weiß, wie seine Augen wieder geöffnet werden können: Reibe die Fischgalle in seine Augen! So wird die Arznei die weißen Flecken zusammenziehen und von seinen Augen abschälen, und dein Vater wird aufblicken und das Licht wieder schauen. Da lief Hanna herbei und fiel ihrem Sohn um den Hals und sagte zu ihm: Ich habe dich wiedergesehen, Kind, nun kann

ich sterben. Und sie weinte. Und Tobit stand auf und stolperte zur Tür des Hofes hinaus. Tobias aber ging ihm entgegen mit der Fischgalle in der Hand. Und er blies ihm in die Augen, ergriff ihn und sprach: Sei getrost, Vater! Und er trug die Arznei auf und verrieb sie. So schälte er die weißen Flecken mit den Händen aus seinen Augenwinkeln. Da fiel ihm Tobit um den Hals, und er weinte und sprach zu ihm: Ich sehe dich, Kind, du Licht meiner Augen! Und er hob an: Gepriesen sei Gott und gepriesen sei sein großer Name, und gepriesen seien alle seine heiligen Engel! Sein großer Name sei unter uns, und gepriesen seien alle Engel in alle Ewigkeiten! Denn er hat mich gezüchtigt, aber siehe, nun kann ich meinen Sohn Tobias wieder sehen! Da ging Tobias hinein voll Freude und pries Gott aus vollem Munde, und er erzählte seinem Vater, dass sein Weg gelungen sei und dass er das Silber mitgebracht habe. Und er berichtete, wie er Sara, die Tochter Raguëls, zur Frau genommen habe und dass sie schon auf dem Weg und kurz vor den Toren Ninives sei.

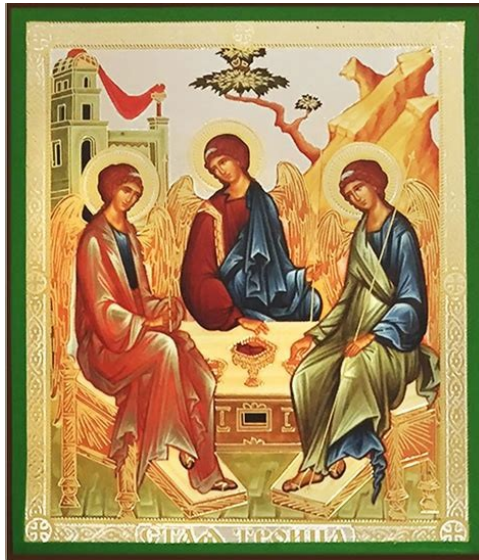
*Tobit empfängt Sara:* Da ging Tobit hinaus an das Tor Ninives, seiner Schwiegertochter entgegen; voller Freude pries er Gott. Als die Bewohner Ninives ihn gehen sahen, wie er aus eigener Kraft einherschritt und von keinem an der Hand geführt werden musste, wunderten sie sich sehr. Tobit aber tat ihnen kund, dass Gott sich seiner erbarmt und ihm die Augen geöffnet habe. Und Tobit näherte sich Sara, der Frau seines Sohnes Tobias. Er segnete sie und sagte zu ihr: Mögest du wohlbehalten eintreten, Tochter! Gepriesen sei dein Gott, der dich zu uns geführt hat, Tochter! Und gesegnet sei dein Vater und gesegnet sei mein Sohn Tobias und gesegnet seist du, Tochter. Tritt wohlbehalten ein in dein Haus, in Segen und Freude; tritt ein, Tochter! An diesem Tag widerfuhr allen Juden, die in Ninive wohnten, große Freude. Auch Achikar und Nabad, die Vettern des Tobias, kamen und freuten sich mit ihm.

Tob 6, 1-6; 11

## **Bitte um seelische Ruhe**

Gesegnet bist Du, o HERR, der Du uns seelische Ruhe finden lässt. Ich danke Dir für Deine Wohltaten, o HERR. Vergib den Menschen und auf ihre Heiligen Gebete vergib auch mir. Gott, sei mir Sünder(in) gnädig! Ich bin ein Kind der Gesetzesübertreter Adam und Eva. Du weißt, was ich alles falsch gemacht habe. O HERR, vergib mir, dem egoistischen und gleichgültigen und lieblosen Menschen, der viele Sünden im Laufe seines Lebens begangen hat. Es reut mich, den Sünder (*die Sünderin*). Ich wollt Dir oftmals nicht gehorchen und tat was ich wollte. Das brachte mir mein Verderben. Dein Wille geschehe, o HERR! Meine Lebenssorgen belasten mich jeden Tag. Ich glaube Deinen Worten. Ich werfe meinen Lebenssorgen in Deine starken Hände. Herr hilf mir. Schenke meiner Seele Ruhe. Schenke meiner Seele Frieden. Dein Wille geschehe, du barmherziger Gott. Amen.





## Lasst uns zu Gott umkehren, er liebt uns:

Denn so sehr hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verlorengelange, sondern ewiges Leben hat. Denn Gott hat seinen Sohn nicht in die Welt gesandt, damit er die Welt richte, sondern damit die Welt durch ihn gerettet werde.

Joh 3, 16-17

Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmet auf euch mein Joch und lernet 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.

Mt 11, 28-30

Lasst uns unsere Wege prüfen und erforschen und umkehren zum HERRN!

Klg 3, 40

So seid nun nicht halsstarrig wie eure Väter, sondern ergebt euch dem HERRN und kommt zu seinem Heiligtum, das er auf ewig geheiligt hat, und dient dem HERRN, eurem Gott, so wird sich die Glut seines Zorns von euch wenden!

2 Chr 30, 8

Tut Buße, denn das Reich der Himmel ist nahe herbeigekommen!

Mt 3, 2

Glaube an den Herrn Jesus, und du wirst gerettet werden, du und dein Haus.

Apg 16, 31

Ich bin der gute Hirte; der gute Hirte lässt sein Leben für die Schafe.

Joh 10, 11