



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.

Jesus Christus

Hl. Isaak der Syrer

Wie wird der orthodoxe Christ demütig?

Frage: Wie wird der orthodoxe Christ demütig?

Antwort: Mit der Kraft der allreinen Sakramente.

Frage: Wer wird wahrhaftig „Demütig-Gesinnter“ genannt und ist wahrhaftig so?

Antwort: Derjenige, der im Geheimen etwas besitzt, das des Stolzes würdig wäre und sich nicht überhebt, sondern in seinem Denken die Gnadengabe als Erde ansieht.

Frage: Wie sieht sich der Demütige selbst?

Antwort: Als großen Sünder. Als Wertlosen. Als Verachtenswerten.

So wie das Wachs in der Nähe des Feuers schmilzt, so wird die Seele durch die Lobreden gelähmt und verliert ihre Kraft. Und als Gegenbeispiel: so wie die Kälte, das Wachs, das von der Hitze aufgelöst wurde starr werden lässt, so binden auch die Lästerungen und die Verachtung die Seele und lassen sie fest werden.

Hl. Siglitiki

Wenn das Denken sich nicht mehr wegen natürlicher Talente überhebt, ist das ein Zeichen dafür, dass die Gesundheit anfängt.

Hl. Johannes Klimakos

Die Demut zeigt dem Höheren dass er dienen soll und lehrt den Niedrigeren, dass es nichts schlechtes ist bedient zu werden...

Oftmals rettet die Demut denjenigen, der viele und große Sünden begangen hat (z. Bsp König David, König Manasse, den guten Räuber, die weinende Buhlerin usw.)...

Zwei Dinge solltest du von dir selbst entfernen (*Stolz und Selbstüberhebung*):

- Halte dich weder selbst für beachtenswert und etwas Besonderes,
- noch jemanden deiner Mitmenschen als wertloser als du.

Hl. Basilius der Große

Gehorsam ist Demut.

Hl. Porphyrios

Wer in der Demut aufsteigt, erniedrigt die Vorstellung von sich selbst.

Hl. Maximus der Bekenner

Die Demut und die strenge Zucht befreien den Menschen von jeder Sünde. Denn die Demut schneidet die Laster der Seele ab und die strenge Zucht die Laster des Leibes.

Hl. Hesychios der Älteste

Ohne Demut wird alles zu nichts. Mit der Demut wird das nichts zu etwas.

Anonymer Mönchsvater

Hilfreiches Bußgebet der Selbstanklage:

Herr, Gott, Allmächtiger, sei geehrt und gesegnet! Gott, sei mir Sünder(in) gnädig. Ich bin der schlechteste aller Menschen. Ich bin der stolzeste aller Menschen. Mit vielen Sünden und Bosheiten habe ich mich fehl verhalten: Du kennst meine Lügen, Bosheiten, Heucheleien, Hurereien, meinen Egoismus, meine Vermessenheit, meinen Stolz, meine Lästerungen, meine Überheblichkeiten ... und meine anderen Sünden. Als Mensch habe ich mich versündigt, du als Gott vergib mir. Es reut mich. Herr, Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich über mich Sünder(in). Alle anderen Menschen sind besser und heiliger als ich. Vergib auch ihnen und rette sie. Herr, hilf mir. Hilf mir demütiger zu werden. Als Mensch habe ich mich versündigt, du als Gott vergib mir. Ich bereue meinen Hochmut, meinen Stolz, meinen Egoismus und meine anderen Sünden von Herzen. Gott, sei mir Sünder(in) gnädig. Der du mich erschaffen hast, erbarme dich meiner. Vergib mir. Vergib mir. Vergib mir. Herr, erbarme dich meiner. Ohne Zahl sind meine Sünden. O Herr, vergib mir! Amen.



Denn ihr sollt so gesinnt sein, wie es Christus Jesus auch war, der, als er in der Gestalt Gottes war, es nicht wie einen Raub festhielt, Gott gleich zu sein; sondern er entäußerte sich selbst, nahm die Gestalt eines Knechtes an und wurde wie die Menschen; und in seiner äußeren Erscheinung als ein Mensch erfunden, erniedrigte er sich selbst und wurde gehorsam bis zum Tod, ja bis zum Tod am Kreuz. Darum hat ihn Gott auch über alle Maßen erhöht und ihm einen Namen verliehen, der über allen Namen ist, damit in dem Namen Jesu sich alle Knie derer beugen, die im Himmel und auf Erden und unter der Erde sind, und alle Zungen bekennen, dass Jesus Christus der Herr ist, zur Ehre Gottes, des Vaters.

Phil 2, 5-11