



**Elena Bondarenko ist für die Frauenarbeit zuständig, die weit über Russland hinausreicht bis in den Ural, den Kaukasus, Georgien, Aserbaidschan. Sie schreibt uns: „vielen Dank für diese sehr interessante Bitte! Sie machte mir wirklich Spaß. Mir ist ein Gebet in den Sinn gekommen. Es ist in der sogenannten Optina Wüste entstanden. Die Optina Wüste ist ein altes Kloster in Russland. Viele Menschen, darunter berühmte Menschen (z.B. Leo Tolstoi und Dostojewski), kamen in diese Wüste (Kloster). Die Mönche galten als weise. Nach der Revolution von 1917 wurde dieses Kloster geschlossen, die Mönche wurden erschossen oder deportiert, viele Märtyrer entstanden an diesem Ort. Wenn ich mich nicht irre, ist dieses Gebet gerade in dieser schwierigen Zeit entstanden. Die Mönche gaben dieses Gebet ihren geistigen Kindern, um die seelische Ruhe in der schrecklichen Zeit zu bewahren. Dieses Gebet ist wirklich ökumenisch geworden, weil nicht nur die Orthodoxe Kirche, sondern auch die Lutherische und Katholische Kirchen verfolgt wurden. Dieses Gebet ist sehr beliebt und ein russisch-sprachiger, geistiger Schatz.“**

#### **Gebet aus dem Optina Wüste (Einödkloster)**

Herr, lass mich in Ruhe alles treffen, was mir der kommende Tag bringen wird.  
Lass mich ganz Deinem heiligen Willen hingeben.

Zu jeder Stunde dieses Tages führe mich in allem und unterstütze mich.

Wenn ich im Laufe des Tages Nachrichten erhalte, lehre mich, sie mit der ruhigen Seele und der festen Überzeugung anzunehmen, dass alles Dein heiliger Wille ist.

In allen meinen Worten und Werken — führe meine Gedanken und Gefühle.

In allen unvorhergesehenen Fällen lass mich nicht vergessen, dass alles von dir gesandt wurde. Lehre mich, mit jedem Mitglied meiner Familie direkt und vernünftig zu handeln, ohne jemanden zu beleidigen oder zu verärgern.

Herr, gib mir Kraft, die Müdigkeit des kommenden Tages und aller seiner Ereignisse zu ertragen.

Führe meinen Willen und lehre mich zu beten, zu glauben, zu hoffen, zu ertragen, zu vergeben und zu lieben.

Amen.

### **Молитва Оптинских старцев**

Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день.

Дай мне всецело предаться воле Твоей Святой.

Во всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня.

Какие бы я не получал известия в течение дня, научи меня принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все Твоя Святая воля.

Во всех словах и делах моих — руководи моими мыслями и чувствами.

Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобою.

Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не смущая и не огорчая.

Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и всех событий его.

Руководи моею волею и научи меня молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить. Аминь.