

## Christliche Gebete

### *Das immerwährende Jesusgebet*

„Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.“ „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich unser.“

Die Anfänge dieser Gebetsform gehen zurück bis in die Zeit der Kirchenväter. Das Jesusgebet verbreitete sich vor allem in der Ostkirche, ist aber heute auch in weiten Kreisen des Westens bekannt.

Dieses Gebet ist eine Meditation, an der auch der Körper beteiligt ist. Der ganze Mensch soll frei sein von Unrast. Man muss sich zur Ruhe kommen lassen. Die Muskulatur soll völlig entspannt sein. Man wiederholt im Einklang mit dem Herzschlag oder mit dem Atem unablässig: „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner“, oder: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich unser“. So versenkt man sich in die Gegenwart Jesu.

Nicht nur die Versenkung in Gott wird durch diese ständige Anrufung des Namens Jesus gefördert, sondern auch die Empfindung von Frieden und Versöhnlichkeit gegenüber allen Menschen, das Zurücktreten der eigenen Interessen und die Gelassenheit. Das Jesusgebet wird von jenen, die es üben, als ein Weg zur inneren Freiheit bezeichnet. (Gotteslob)

### *Der Rosenkranz*

Der Rosenkranz ist ein sehr einfaches und meditatives Gebet, und kann als das am meisten verbreitete katholische Volksgebet angesehen werden. Er besteht aus den Grundgebeten „Vater Unser“, „Gegrüßet seist du, Maria“ und „Ehre sei dem Vater“. Als Hilfe wird er anhand einer Gebetsschnur gebetet, die ebenso genannt wird. Der Rosenkranz ist ein Gebet zur Ehre der Gottesmutter Maria. Dabei ist er allerdings kein Mariengebet, sondern eine Betrachtung des Lebens Jesu sozusagen aus dem Blickwinkel Marias.

„Am Kreuz des Rosenkranzes beten wir das Glaubensbekenntnis, das ist unsere ganze Glaubenslehre. Dann folgen die ersten drei kleinen Perlen, an denen wir Glaube, Hoffnung und Liebe betrachten, das ist unsere ganze Lebenslehre. Mehr braucht man nicht zu glauben und zu leben, um in das Reich Gottes zu kommen. Und dann sind die wichtigsten Geheimnisse des Lebens Jesu im Freudenreichen, Schmerzhaften und Glorreichen Rosenkranz aufgefädelt (heute käme noch der Lichtreiche Rosenkranz dazu).“

Joachim Kardinal Meisner

„Der Rosenkranz ist mein Lieblingsgebet. Er ist ein wunderbares Gebet, wunderbar in seiner Schlichtheit und seiner Tiefe.“ Papst Johannes Paul II

### *Die Beziehung zu Jesus – der Kern des Christentums*

Herr, nichts kann mich zwingen, Dich zu lieben, nicht die Freuden des Himmels, die Du versprochen hast, noch die Angst vor dem Ort der Qualen, den Weg der Sünde zu meiden. Du selber zwingst mich, Herr, mich zwingt Dein bitteres Leiden am Kreuze, an dem Du zum Hohn der Welt gehangen. Mich zwingt Dein wunder Leib, die Dornenkrone Deines Hauptes; mich zwingen Deine Schmach und Dein Tod. Deine Liebe ist es, die das Herz der Treuen zwingt; auch ohne Himmel steht es offen für Deine Liebe und ohne Hölle, Herr. Ja, es gibt nichts, nicht Lohn, nicht Strafe, was mich zur Liebe zwingt, als Deine Liebe allein. Denn, wenn ich auch nicht erhalte, was ich erhoffe – meine Liebe zu Dir bleibt immer gleich.

Hl. Theresa von Avila



Und das Mittel, das ich gebrauche, mich in der Demut und Sanftmut zu üben, ist kein anderes als das Kreuz. Dies ist mein Buch. Nur ein Blick auf das Kreuz lehrt mich bei jeder Gelegenheit, wie ich mich zu verhalten habe. Da lerne ich Geduld und Demut, Sanftmut und jedes Kreuz mit Geduld zu tragen, ja, es wird mir süß und leicht.

Hl. Bruder Konrad



Während ich nun so da stand, ganz verschlungen von jenem Schmerz und gleichsam verwandelt in die Schmerzen des Gekreuzigten, hörte ich, wie er zu wiederholten Malen die süßesten Segnungen aussprach über die, welche eine besondere Andacht tragen zu seinem Leiden, und über die, welche dasselbe nachahmen, und über die, welche Mitleid mit ihm haben, und er sprach: Gesegnet seid ihr von meinem Vater, die ihr Mitleid mit mir tragt und leidend mir auf dem Wege des Kreuzes nachfolgt, und eure Gewänder in meinem Blute zu waschen würdig seid erfunden worden. Gesegnet seid ihr, die ihr aus Liebe zu mir, der ich für euch gekreuzigt und mit unermesslichen Schmerzen geschlagen worden bin, um für euch genug zu tun und von den unendlichen, ewigen Qualen euch zu erlösen, Armut, Schmerz und Verachtung mit mir, aus Erbarmen gegen euch selbst, zu tragen gewürdigt worden seid. Gesegnet seid ihr, die ihr mit Andacht und Mitleid eingedenk gewesen meines Leidens, das da ist ein ewiges Wunder aller Zeiten, das Heil und Leben der Verlorenen, die einzige Zuflucht der Sünder. Denn ihr werdet durch alle Ewigkeit die Teilnehmer und Miterben der Auferstehung sein, der Herrschaft und Glorie, welche ich dadurch verdient habe. Gesegnet seid ihr vom Vater und vom Heiligen Geiste, und wahrhaft mit jenem Segen gesegnet, den ich beim letzten Gerichte geben werde, weil ihr mich, da ich in mein Eigentum kam, nicht wie meine Verfolger, daraus vertrieben, sondern mich Verlassenen durch eure Teilnahme in der Herberge eures Herzens als Gast aufgenommen habt.

Sel. Angela von Foligno



Endlich habe ich, wie Christophorus, einen Herrn gefunden, dem ich dienen kann: Christus! Christi Sache ist meine Sache. Zu Christus möchte ich sein wie ein Morgenwölkchen zur aufgehenden Sonne. Nur in Jesus will ich leben. Für Jesus leiden ist meine Lust. Jesus folge ich durch dick und dünn.

Julius Langbehn



Christus zeigte auf Erden Göttliches und Menschliches:

Als Mensch empfing er den Leib von seiner Mutter, und als Gott ging er hinaus, ohne ihre Jungfräulichkeit zu verletzen.

Als Mensch empfing er die Muttermilch; und als Gott ließ er die Engel bei den Hirten singen: Ehre sei Gott in der Höhe!

Als Mensch wurde er niedergelegt in der Krippe; und als Gott empfing er von den Magiern Gaben und Anbetung,

Als Mensch floh er nach Ägypten; und vor ihm als Gott verneigten sich die mit Händen gemachten ägyptischen Götzenbilder.

Als Mensch kam er zur Taufe; und vor ihm als Gott erschreckend, wandte der Jordan sich zurück.

Als Mensch entkleidete er sich und trat ins Wasser; und als Gott empfing er vom Vater das Zeugnis: Dies ist mein geliebter Sohn.

Als Mensch fastete er vierzig Tage, und es hungerte ihn, und als Gott besiegte er den Versucher. Als Mensch ging er zur Hochzeit nach Kana in Galiläa; und als Gott verwandelte er das Wasser in Wein.

Als Mensch schlief er im Schiff; und als Gott gebot er den Winden und dem Meer, und sie gehorchten ihm.

Als Mensch weinte er über Lazarus; und als Gott erweckte er ihn von den Toten.

Als Mensch setzte er sich auf ein Eselsfüllen; und ihm als Gott rief man zu: Gesegnet sei, der da kommt im Namen des Herrn!

Als Mensch wurde er gekreuzigt; und als Gott ließ er den mit ihm Gekreuzigten aus eigener Vollmacht ins Paradies ein.

Als Mensch kostete er Essig und gab seinen Geist auf; und als Gott ließ er die Sonne sich verfinstern und die Erde beben.

Als Mensch wurde er im Grabe niedergelegt; und als Gott zerstörte er den Hades und befreite die Seelen.

Ihn als Menschen versiegelte man im Grabe; und als Gott ging er hinaus, die Siegel unversehrt bewahrend.

Ihm als Menschen widerfuhr, dass die Juden seine Auferstehung zu verheimlichen suchten, indem sie die Wächter bestachen; aber als Gott wurde er bekannt und erkannt von allen Enden der Erde.

Hl. Ilarion (Russischer Christus-Hymnus)



O Liebe, o Liebe! Gib mir eine so starke Stimme, o mein Herr, dass wenn sie dich Liebe nennt, sie gehört werde vom Osten bis zum Westen und von allen Teilen der Welt bis in die Hölle, damit Du erkannt und verehrt werdest als die wahre Liebe. O Liebe, du durchdringst und durchbohrst, du zerreiest und bindest, du regierst alle Dinge, du bist Himmel und Erde, Feuer und Luft, Blut und Wasser: Du bist Gott und Mensch.

Hl. Maria Magdalena von Pazzi



#### *Weihegebet zum heiligsten Herzen Jesu*

Ich weihe und übergebe mich dem heiligsten Herzen unseres Herrn Jesus Christus. Ich weihe ihm mein Sein und Leben, all mein Tun, mein Leiden und Dulden. Alles, was ich bin, soll mir von heute an nur dazu dienen, sein Herz zu ehren, zu lieben und zu verherrlichen. Heute ist es mein unwiderruflicher Vorsatz. Ich will ihm ganz gehören und alles tun aus Liebe zu ihm; ich will von ganzem Herzen allem entsagen, was ihm missfallen könnte.

Heiligstes Herz, ich erwhle Dich also zum einzigen Gegenstand meiner Liebe, zum Beschützer meines Lebens, zum Unterpfund meines Heiles, zur Stütze meiner Schwachheit und Unbeständigkeit, zum Shneopfer für alle Sünden meines Lebens.

Herz der Milde und Güte, sei Du meine sichere Zuflucht in der Stunde meines Todes.

Herz der Liebe, auf Dich setze ich mein ganzes Vertrauen; ich fürchte alles von meiner Bosheit und Schwäche, doch ich erhoffe alles von Deiner Güte. So tilge denn in mir alles, was Dir missfallen oder entgegen sein könnte!

Präge Deine reine Liebe meinem Herzen so tief ein, dass ich Dich nie mehr vergessen oder mich von Dir trennen kann!

Bei all Deiner Güte bitte ich Dich, dass mein Name eingeschrieben sei in Deinem heiligsten Herzen.

All mein Glück und mein Ruhm soll es sein, zu leben und zu sterben in Deinem Dienste.

Hl. Margareta Maria Alacoque

Spät habe ich Dich geliebt, du Schönheit, ewig alt und ewig neu, spät hab ich Dich geliebt! Und sieh, bei mir drin warst Du, und ich lief hinaus und suchte draußen Dich, und hässlich ungestalt warf ich mich auf das Schngestaltete, das Du geschaffen. Du warst bei mir, und ich war nicht bei Dir. Und was von Dir solange mich fernhielt, waren Dinge, die doch, wenn sie in Dir nicht wären, gar nicht wären. Du aber riefst und schriest und brachst mir meine Taubheit. Du blitztest, strahltest und verjagtest meine Blindheit. Du duftetest, und ich trank Deinen Duft und atme nun in Dir. Gekostet hab ich Dich, nun hungre ich nach Dir und drste. Und du berhrtest mich, ich aber glhe in Sehnsucht auf, in Sehnsucht nach Deinem Frieden.

Hl. Augustinus



#### *Weihegebet an die Gottesmutter*

O meine Gebieterin, / o meine Mutter! / Dir bringe ich mich ganz dar, / und um dir meine Hingabe zu bezeigen, / weihe ich dir heute meine Augen, / meine Ohren, / meinen Mund, / mein Herz, / mich selber ganz und gar. / Weil ich also dir gehöre, o gute Mutter, / so bewahre mich / und beschütze mich / wie dein Gut und Eigentum! / Amen.



Herr, mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens,  
dass ich liebe, wo man hasst;  
dass ich verzeihe, wo man beleidigt;  
dass ich verbinde, wo Streit ist;  
dass ich die Wahrheit sage, wo Irrtum ist;  
dass ich Glauben bringe, wo Zweifel droht;  
dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält;  
dass ich Licht entzünde, wo Finsternis regiert;  
dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.

Herr, lass mich trachten,  
nicht, dass ich getröstet werde, sondern dass ich tröste;  
nicht, dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe;  
nicht, dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe.

Denn wer sich hingibt, der empfängt;  
wer sich selbst vergisst, der findet;  
wer verzeiht, dem wird verziehen;  
und wer stirbt, der erwacht zum ewigen Leben.

[Denn dies ist das Gesetz der Verwandlung.]

Hl. Franz von Assisi

Der HERR ist mein Hirte;  
mir wird nichts mangeln.  
Er weidet mich auf einer grünen Aue  
und führet mich zum frischen Wasser.  
Er erquicket meine Seele;  
er führet mich auf rechter Straße  
um seines Namens willen.  
Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,  
fürchte ich kein Unglück;  
denn du bist bei mir,  
dein Stecken und dein Stab trösten mich.  
Du bereitest vor mir einen Tisch  
im Angesicht meiner Feinde.  
Du salbest mein Haupt mit Öl  
und schenkest mir voll ein.  
Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen  
mein Leben lang,  
und ich werde bleiben im Hause des  
HERRN immerdar.

Psalm 23

Freundliches Licht des heiligen Glanzes  
Deines ewigen Vaters oben in den seligen Himmelshöhen,  
Jesus Christus!  
Bei der Sonne Untergang,  
während wir schauen in das Abendlicht,  
preisen wir den Vater, den Sohn,  
und Gottes Heiligen Geist.  
Dir gebührt es, dass immerdar wir in Ehrfurcht ehren,  
Gottes Sohn, Dich, den Lebensspender!  
Und so huldigt Dir die Welt.

Hymnus (bei Basilius und anderen Handschriften)

Das älteste christliche Abendlied