

Herausgegeben von der Pfarre St. Urban Ottmarsbocholt.

Wenn Sie dieses Heft mitnehmen möchten, legen Sie bitte 1,50 EUR für die Herstellungskosten in einen der Opferstühle. Danke.

Gebete

zur eucharistischen Anbetung



INHALT

TAGZEITEN

- Terz 5
- Sext 10
- Non 15
- Engel des Herrn – Regina cæli 20

PERSÖNLICHES GEBET

- Psalmen im „Gotteslob“ 21
- Litaneien und Andachten im „Gotteslob“ 21
- Weitere Gebete im „Gotteslob“ 22
- Rosenkranzgesänge zur stillen Anbetung vor dem Allerheiligsten 22
- Jesusgebet 23
- Weitere Gebete 24

Gott, wir danken Dir für Jesus, Deinen Sohn.
Er kommt zu uns und gibt uns Kraft:
Kraft zum Leben,
Kraft zum Glauben,
Kraft zum Lieben.

Gott, wir danken Dir,
daß Du uns brauchen willst.
Wir dürfen mitwirken,
die Welt so zu verändern,
daß Menschen würdig leben können,
daß Menschen erfahren, daß es gut ist,
Mensch zu sein,
daß Menschen erkennen,
daß Du sie liebst.

Gott, wir bitten Dich
um die Kraft
und die Ausdauer echter Liebe:
Laß uns aus ihr leben,
damit wir zu Dir
und zueinander finden.

Mein Heiland, mein gekreuzigter,
nachdem Du für mich gelitten hast
und für mich gestorben bist –
was kann ich nicht von Dir erhoffen?
Nachdem Du mir Dein Leben, Dein Blut,
Deine Verdienste geschenkt hast,
ist keine Gnade so groß, so außerordentlich,
daß ich sie von Dir nicht
mit festem Vertrauen erwarte.

Sigismund von Storchenaus

STUNDENGEBET

TERZ
(vormittags)

Eröffnung

V O Gott, komm mir zu Hilfe.
A Herr, eile mir zu helfen.
V Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.
A Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit * und in Ewigkeit.
Amen. ¶ Halleluja.
¶ *in der Fastenzeit anstelle des Halleluja:*
Lob sei dir, Herr, König der ewigen Herrlichkeit.

Hymnus

Komm, Heil'ger Geist, vom ew'gen Thron,
Keins mit dem Vater und dem Sohn;
durch wirke unsre Seele ganz
mit Deiner Gottheit Kraft und Glanz.
Erfüll mit heil'ger Leidenschaft
Geist, Zunge, Sinn und Lebenskraft;
mach stark in uns der Liebe Macht,
daß sie der Brüder Herz entfacht.
Laß glübig uns den Vater sehn,
Sein Ebenbild, den Sohn verstehn
und Dir vertraun, der uns durchdringt
und uns das Leben Gottes bringt.

Mel. 550 oder 557 oder ein Sakramentslied, z.B. 943

Antiphon: Zu dir, Herr, erhebe ich meine Seele. (GL 529,2; Ia)

Psalm 118 (119),33-80

III

Herr, weise mir den Weg deiner Gesetze! * Ich will ihn einhalten
bis ans Ende.
Gib mir Einsicht, damit ich deiner Weisung folge * und mich an
sie halte aus ganzem Herzen.

Führe mich auf dem Pfad deiner Gebote! * Ich habe an ihm Gefallen.

Deinen Vorschriften neige mein Herz zu, * doch nicht der Habgier!

Wende meine Augen ab von eitlen Dingen; * durch dein Wort belebe mich!

Erfülle deinem Knecht die Verheißung, * die allen gilt, die dich fürchten und ehren.

Wende die Schande ab, vor der mir graut; * denn deine Entscheide sind gut.

Nach deinen Befehlen hab ich Verlangen. * Gib mir neue Kraft durch deine Gerechtigkeit!

Herr, deine Huld komme auf mich herab * und deine Hilfe, wie du es verheißt hast.

Dann kann ich dem, der mich schmht, erwidern; * denn ich vertraue auf dein Wort.

Entziehe meinem Mund nicht das Wort der Wahrheit! * Ich hoffe so sehr auf deine Entscheide.

Ich will deiner Weisung beständig folgen, * auf immer und ewig.

Dann schreite ich aus auf freier Bahn; * denn ich frage nach deinen Befehlen.

Deine Gebote will ich vor Königen bezeugen * und mich nicht vor ihnen schämen.

An deinen Geboten habe ich meine Freude, * ich liebe sie von Herzen.

Ich erhebe meine Hände zu deinen Geboten; * nachsinnen will ich über deine Gesetze.

Ehre sei dem Vater und dem Sohne * und dem Heiligen Geiste.

Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit * und in Ewigkeit. Amen.

IV

Denk an das Wort für deinen Knecht, * durch das du mir Hoffnung gabst.

Das ist mein Trost im Elend: * Deine Verheißung spendet mir Leben.

Frech verhöhnen mich die Stolzen; * ich aber weiche nicht ab von deiner Weisung.

so daß ich Dich immerdar sehe, schaue, ersehne.

In Liebe möchte ich nur Dich schauen.

Meine Lampe soll allezeit

vor Dir leuchten und glühen.

Liebster Heiland, bitte zeige Dich uns,

da wir anklopfen, damit wir Dich erkennen

und nur Dich lieben,

nach Dir allein verlangen,

über Dich allein Tag und Nacht nachsinnen,

immer an Dich denken.

Hauche uns die große Liebe ein,

die Dir, Gott, gebührt.

Die Liebe zu Dir erfasse unser Inneres ganz,

Deine Liebe besitze uns ganz,

sie erfülle all unser Empfinden,

so daß wir keine andere Liebe kennen

als die zu Dir, der Du ewig bist.

Kolumban von Luxeuil

Du allein bist wahrhaft der Herr;
Dein Herrschen über uns ist für uns Rettung;
Dir dienen heißt für uns nichts anderes
als von Dir gerettet werden.

Herr, bei dem das Heil ist
und der Du der Segen bist für Dein Volk:
Wodurch werden wir von Dir gerettet,
wenn nicht dadurch,
daß wir von Dir empfangen haben,
Dich zu lieben
und von Dir geliebt zu werden!

Du hast uns zuerst geliebt,
damit wir Dich lieben.
Nicht, als ob Du es nicht hättest,
von uns geliebt zu werden,
sondern weil wir nicht sein könnten,
wozu Du uns geschaffen hast,
ohne daß wir Dich lieben.

Wilhelm von St. Thierry

Im Anfang des Tages fühlen wir voraus,
wie der Abend sinken wird.
In jedem Glück mahnt schon das kommende Leid.
Wir bauen unser Haus und schaffen unser Werk
und wissen, daß es zerfallen muß.
Du aber, o Herr, lebst,
und keine Verg nglichkeit rührt an Dich.
Keines Dinges bedarfst Du.
Nichts entbehrest Du.
Alles bist Du.
Aller Herrlichkeit Inbegriff ist Dein.
Von Dort bist Du, Jesus Christus, zu uns gekommen
und hast uns Kunde gebracht von dem,
„was kein Auge gesehen hat, und kein Ohr vernommen,
und was in keines Menschen Herz gedrungen ist“.
Wenn die Zeit vollendet ist,
soll dort auch meine Heimat sein.
Laß das Verlangen dorthin in meinem Herzen nie sterben,
damit ich im Wandel des Lebens
dessen inne bleibe,
was allem Leben erst Maß und Sinn gibt.
Laß mein Gemüt
vom Hauch Deiner Ewigkeit berührt sein,
damit ich das Werk der Zeit richtig tue
und es einst hinübertragen dürfe
in Dein ewiges Reich.

Romano Guardini

Ich bitte Dich, Herr,
im Namen Deines Sohnes Jesus Christus, meines Gottes,
gib mir die Liebe, die keinen Untergang kennt,
gib daß meine Lampe das Anzünden,
nicht das Auslöschenerf hrt,
daß sie mir glüht und den anderen leuchtet.
Mein Jesus, ich bitte Dich,
spende meiner Lampe Dein Licht,
damit mir durch dieses Licht
das Allerheiligste sichtbar wird,
in das Du als ewiger Hoherpriester
in Deinen großen Tempel eintrittst,

Denke ich an deine Urteile seit alter Zeit, * Herr, dann bin ich
getr stet.

Zorn packt mich wegen der Frevler, * weil sie deine Weisung
mißachten.

Zum Lobgesang wurden mir deine Gesetze * im Haus meiner
Pilgerschaft.

In der Nacht denke ich, Herr, an deinen Namen; * ich will deine
Weisung beachten.

Deine Befehle zu befolgen * ist das Glück, das mir zufiel.

Mein Anteil ist der Herr; * ich habe versprochen, dein Wort zu
beachten.

Ich suche deine Gunst von ganzem Herzen. * Sei mir gn dig nach
deiner Verheißung!

Ich überdenke meine Wege, * zu deinen Vorschriften lenke ich
meine Schritte.

Ich eile und s ume nicht, * deine Gebote zu halten.

Auch wenn mich die Stricke der Frevler fesseln, * vergesse ich
deine Weisung nicht.

Um Mitternacht stehe ich auf, um dich zu preisen * wegen deiner
gerechten Entscheide.

Ich bin ein Freund all derer, die dich fürchten und ehren, * und
aller, die deine Befehle befolgen.

Von deiner Güte, Herr, ist die Erde erfüllt. * Lehre mich deine
Gesetze!

Ehre sei dem Vater und dem Sohne * und dem Heiligen Geiste.

Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit * und in Ewigkeit.
Amen.

V

Du hast deinem Knecht Gutes erwiesen, * o Herr, nach deinem
Wort.

Lehre mich Erkenntnis und rechtes Urteil! * Ich vertraue auf
deine Gebote.

Ehe ich gedemütigt wurde, ging mein Weg in die Irre; * nun aber
halte ich mich an deine Verheißung.

Du bist gut und wirkst Gutes. * Lehre mich deine Gesetze!

Stolze verbreiten über mich Lügen, * ich aber halte mich von
ganzem Herzen an deine Befehle.

Abgestumpft und satt ist ihr Herz, * ich aber ergötze mich an deiner Weisung.

Daß ich gedemütigt wurde, war für mich gut; * denn so lernte ich deine Gesetze.

Die Weisung deines Mundes ist mir lieb, * mehr als große Mengen von Gold und Silber.

Deine Hande haben mich gemacht und geformt. * Gib mir Einsicht, damit ich deine Gebote lerne.

Wer dich fürchtet, wird mich sehen und sich freuen; * denn ich warte auf dein Wort.

Herr, ich weiß, daß deine Entscheide gerecht sind; * du hast mich gebeugt, weil du treu für mich sorgst.

Tröste mich in deiner Huld, * wie du es deinem Knecht verheißt hast.

Dein Erbarmen komme über mich, damit ich lebe; * denn deine Weisung macht mich froh.

Schande über die Stolzen, die mich zu Unrecht bedrücken! * Ich aber sinne nach über deine Befehle.

Mir sollen sich alle zuwenden, die dich fürchten und ehren * und die deine Vorschriften kennen.

Mein Herz richte sich ganz nach deinen Gesetzen; * dann werde ich nicht zuschanden.

Ehre sei dem Vater und dem Sohne * und dem Heiligen Geiste.

Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit * und in Ewigkeit. Amen.

Antiphon: Zu dir, Herr, erhebe ich meine Seele. (GL 529,2)

Lesung 1Kor 1, 23-26

Brüder, ich habe vom Herrn empfangen, was ich euch dann überliefert habe: Jesus, der Herr, nahm in der Nacht, in der er ausgeliefert wurde, Brot, sprach das Dankgebet, brach das Brot und sagte: Das ist mein Leib für euch. Tut dies zu meinem Gedächtnis! Ebenso nahm er nach dem Mahl den Kelch und sprach: Dieser Kelch ist der Neue Bund in meinem Blut. Tut dies, sooft ihr daraus trinkt, zu meinem Gedächtnis! Denn sooft ihr von diesem Brot eßt und aus dem Kelch trinkt, verkündet ihr den Tod des Herrn, bis er kommt.

Du unser Glaube, unsere Hoffnung und unsere Liebe, unsere große Glückseligkeit.

Du bist die unendliche Güte, großer und wunderbarer Herr, Gott, allmächtig, liebevoll, erbarmend und heilbringend.

Franziskus von Assisi

Höchster, glorreicher Gott, erleuchte die Finsternis meines Herzens!

Schenke mir den rechten Glauben, eine gefestigte Hoffnung und vollendete Liebe.

Herr, gib mir das rechte Gespür, damit ich deinen heiligen Auftrag erkennen und wahrhaft erfüllen kann.

Franziskus von Assisi

Du bist Gott, ich bin der Mensch.

Du bist der wahrhaft Seiende, aus Dir selbst, wesenhaft und ewig, ich bin durch Dich und vor Dir.

Du hast alle Mächtigkeit des Wesens, alle Fülle des Wertes, alle Hoheit des Sinnes, bist Deiner selbst Herr und genügt selig Dir selbst.

Der Sinn meines Daseins hingegen kommt mir durch Dich; ich lebe aus Deinem Licht, und die Maße meines Daseins sind in Dir.

Romano Guardini

In unserem dahingehenden Leben, o Herr, lahn wir Deine stille Ewigkeit. Die Dinge beginnen – und haben ihre Zeit – und enden.

Zu Dir die Hände erheben.

Du bist mein Weg, meine Kraft,
der sprudelnde Quell meines Lebens,
Du meiner Mühsale Lohn,
mein Schöpfer, mein gütiger Lehrer.

Sieh meine Armut und Not
Und verzeih mir Torheit und Sünde;
Gib, daß ich Gutes nur will
Und mit Deiner Kraft es vollbringe.
Dann laß mich, Deinen Knecht,
beseligt Dein Angesicht schauen
und, von Wonne durchstrahlt,
an Dir mich ewig erfreuen.

Du bist heilig, Herr, unser Gott.
Du bist der alleinige Gott,
der Eine, der Wundertaten vollbringt.
Du bist der Starke,
Du bist der Große,
Du bist der Höchste,
Du bist allmächtig,
Du bist heilig,
der Vater und König
des Himmels und der Erde.
Du bist der Dreifaltige und der Eine,
Gott und Herr.
Du bist der Höchste, das höchste Gut,
der lebendige und wahre Gott.
Du bist die Güte, die Liebe,
Du bist die Weisheit,
Du bist die Demut,
Du bist die Geduld.
Du bist die Geborgenheit, die Ruhe,
die Fröhlichkeit und die Freude.
Du bist die Gerechtigkeit und das Maß.
Du bist aller Reichtum.
Du bist die Milde,
Du bist unsere Zuflucht und Stärke,

Herabanus Maurus

Responsorium

V Brot vom Himmel * – er gab es ihnen.
A Brot vom Himmel * – er gab es ihnen.
V Brot der Engel aß der Mensch.
A Er gab es ihnen.
V Ehre sei ...
A Brot vom Himmel * – er gab es ihnen.

Versikel

V Er speiste sie mit bestem Weizen.
A Und sättigte sie mit Honig aus dem Felsen.

Oration vom Sonntag/Fest oder:

Lasset uns beten. –

Herr Jesus Christus, du hast uns im wunderbaren Sakrament das
Gedächtnis deines Leidens hinterlassen. * Gib uns die Gnade,
die heiligen Geheimnisse deines Leibes und Blutes so zu verehren,
daß wir die Frucht der Erlösung ständig in uns verspüren. Der du in
der Einheit des Heiligen Geistes mit Gott dem Vater lebst und
herrschest in alle Ewigkeit.

A Amen.

V Laßt uns preisen den Herrn.
A Dank sei Gott, dem Herrn.

SEXT
(mittags)

Eröffnung

V O Gott, komm mir zu Hilfe.

A Herr, eile mir zu helfen.

V Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.

A Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit * und in Ewigkeit.

Amen. ¶ Halleluja.

¶ *in der Fastenzeit anstelle des Halleluja:*

Lob sei dir, Herr, König der ewigen Herrlichkeit.

Hymnus

O Gott, Du lenkst mit starker Hand
den wechselvollen Lauf der Welt,
machst, daß den Morgen mildes Licht,
den Mittag voller Glanz erhellt.

Leuch aus die Glut der Leidenschaft
und tilge allen Haß und Streit;
erhalte Geist und Leib gesund,
schenke Frieden uns und Einigkeit.

Du Gott des Lichts, auf dessen Reich
der helle Schein der Sonne weist,
Dich loben wir aus Herzensgrund,
Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen.

Mel. 550 oder 557 oder ein Sakramentslied, z.B. GL 941

Antiphon: Herr, du bist König über alle Welt! (GL 727,1; VIIIA)

Psalm 118 (119), 81-128

VI

Nach deiner Hilfe sehnt sich meine Seele; * ich warte auf dein Wort.

Meine Augen sehnen sich nach deiner Verheißung, * sie fragen:
Wann wirst du mich trösten?

Ich bin wie ein Schlauch voller Risse, * doch deine Gesetze habe
ich nicht vergessen.

Es ist würdig und recht,
Deinen Ruhm zu singen,
Dich zu segnen,
Dich zu loben,
Dir zu danken
und Dich an jedem Ort anzubeten.
Denn Du bist der unbesiegbare, unfassbare Gott.
Du hast uns aus dem Nichts zum Sein gebracht,
Du hast uns nach unserem Fall aufgehoben
und Du wirst nicht aufhören, alles zu tun,
um uns zu Dir zurückzuführen
und uns Dein kommendes Reich zu geben.

aus der Liturgie der Ostkirche

Ewiger, gütiger Gott,
Du Schöpfer und Herr aller Dinge,
innig umfängt Dich mein Geist
und die ganze Kraft meiner Seele,
Du meine Liebe, mein Lob,
Du Zierde und Licht meines Herzens.

Du hast den Leib mir erbaut,
schufst mir Augen zum Schauen der Schöpfung,
schenkst mir zum Hören das Ohr,
zum Werken die wenigen Hände.

Was die Erde auch birgt,
was Meer und Himmel umschließen,
und was immer sich regt,
was atmet, begehrt und empfindet,
all dies schuf Deine Hand
und trägt und erhält es im Dasein,
gibt ihm Leben und Kraft
und lenkt es mit Allmacht und Weisheit.

Laß mich, gütiger Herr,
mit ganzem Herzen Dir dienen,
Dich verkünden im Wort,
Dich tiefer erfassen im Glauben
Und in freudigem Dank

Weitere Gebete

Du ewiger,
unzugänglicher,
lauterer und süßer Strom aus der Quelle,
die vor den Augen
der sterblichen Menschen verborgen ist,
deren Tiefe ohne Grund,
deren Höhe ohne Grenzen,
deren Weite ohne Schranken ist
und deren Reinheit nicht getrübt werden kann!
Aus ihr entspringt der Fluß,
der die Gottesstadt erfreut,
damit wir unter Jubel und Dank
Loblieder singen
und uns die Erfahrung bezeuge:
„Bei Dir ist die Quelle des Lebens,
in Deinem Licht schauen wir das Licht.“

Herr,
vertreibe die nächtliche Finsternis
unseres Geistes
und laß es in ihm Tag werden
durch das Licht Deiner Weisheit.
Erleuchte unseren Geist,
damit er Dir diene in neuer Reinheit.
Wenn die Sonne am Himmel ihren Lauf beginnt,
beginnt für den Menschen sein Tagewerk.
Herr,
bereite in unserem Herzen einen Platz
für den Tag, der kein Ende kennt.
Gib, daß wir an uns selbst
das Leben erkennen können,
das uns die Auferstehung gebracht hat,
und daß nichts unseren Geist
von der Freude an Dir abwende.
Herr, drücke uns das Siegel jenes Tages auf,
der nicht vom Sonnenlauf bestimmt ist.
Gib, daß wir ständig auf Dich gerichtet sind.

Bonaventura

Ephraim der Syrer

Wie viele Tage noch bleiben deinem Knecht? * Wann wirst du
meine Verfolger richten?

Stolze stellen mir Fallen, * sie handeln nicht nach deiner
Weisung.

Zuversichtlich sind all deine Gebote. * Zu Unrecht verfolgt man
mich. Komm mir zu Hilfe!

Fast hätte man mich von der Erde ausgetilgt; * dennoch halte ich
fest an deinen Befehlen.

In deiner großen Huld laß mich leben * und ich will beachten,
was dein Mund mir gebietet.

Herr, dein Wort bleibt auf ewig, * es steht fest wie der Himmel.
Deine Treue währt von Geschlecht zu Geschlecht; * du hast
die Erde gegründet, sie bleibt bestehen.

Nach deiner Ordnung bestehen sie bis heute * und dir ist alles
dienstbar.

Wahre nicht dein Gesetz meine Freude, * ich wäre zugrunde
gegangen in meinem Elend.

Nie will ich deine Befehle vergessen; * denn durch sie schenkst du
mir Leben.

Ich bin dein, errette mich! * Ich frage nach deinen Befehlen.

Frevler lauern mir auf, um mich zu vernichten; * doch mein Sinn
achtet auf das, was du gebietest.

Ich sah, daß alles Vollkommene Grenzen hat; * doch dein Gebot
kennt keine Schranken.

Ehre sei dem Vater und dem Sohne * und dem Heiligen Geiste.

Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit * und in Ewigkeit.
Amen.

VII

Wie lieb ist mir deine Weisung; * ich sinne über sie nach den
ganzen Tag.

Dein Gebot macht mich weiser als all meine Feinde; * denn
immer ist es mir nahe.

Ich wurde klüger als all meine Lehrer; * denn über deine
Vorschriften sinne ich nach.

Mehr Einsicht habe ich als die Alten; * denn ich beachte deine
Befehle.

Von jedem b sen Weg halte ich meinen Fuß zurück; * denn ich will dein Wort befolgen.

Ich weiche nicht ab von deinen Entscheiden, * du hast mich ja selbst unterwiesen.

Wie k stlich ist für meinen Gaumen deine Verheißung, * süßer als Honig für meinen Mund.

Aus deinen Befehlen gewinne ich Einsicht, * darum hasse ich alle Pfade der Lüge.

Dein Wort ist meinem Fuß eine Leuchte, * ein Licht für meine Pfade.

Ich tat einen Schwur und ich will ihn halten: * Ich will deinen gerechten Entscheidungen folgen.

Herr, ganz tief bin ich gebeugt. * Durch dein Wort belebe mich!

Herr, nimm mein Lobopfer gn dig an * und lehre mich deine Entscheide!

Mein Leben ist st ndig in Gefahr, * doch ich vergesse nie deine Weisung.

Frevler legen mir Schlingen, * aber ich irre nicht ab von deinen Befehlen.

Deine Vorschriften sind auf ewig mein Erbteil; * denn sie sind die Freude meines Herzens.

Mein Herz ist bereit, dein Gesetz zu erfüllen * bis ans Ende und ewig.

Ehre sei dem Vater und dem Sohne * und dem Heiligen Geiste.

Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit * und in Ewigkeit. Amen.

VIII

Zwiesp ltige Menschen sind mir von Grund auf verhaßt, * doch dein Gesetz ist mir lieb.

Du bist mein Schutz und mein Schild, * ich warte auf dein Wort.

Weicht zurück von mir, ihr Bsen! * Ich will die Gebote meines Gottes befolgen.

Stütze mich, damit ich lebe, wie du es verheißen hast. * Laß mich in meiner Hoffnung nicht scheitern!

Gib mir Halt, dann finde ich Rettung; * immer will ich auf deine Gesetze schauen.

Gib Dich uns wieder, damit es uns wohlergehe;

denn wir sind arm und ohne Dich.

Hab Erbarmen mit unserem Mühen und unseren Versuchen, zu Dir zu kommen; denn wir verm gen nichts ohne Dich.

Lehre mich, Dich zu suchen, und zeige Dich dem Suchenden; denn ich vermag Dich nicht zu suchen, wenn Du mich nicht lehrst.

Ich kann Dich nicht finden, wenn Du Dich nicht zeigst.

Ich m chte Dich suchen in Sehnsucht, nach Dir verlangen im Suchen.

Ich will Dich finden im Lieben und Dich lieben im Finden.

Anselm von Canterbury

Treuer, heiliger Gott und Vater!
Verleihe mir Vernunft, Dich zu erkennen,
Gefühl, Dich zu spüren,
Geist, Dich zu verstehen.

Gib mir Eifer, Dich zu suchen,
Weisheit, Dich zu finden,
Verlangen Dich zu lieben.

Schenke mir ein Herz,
das über Dich nachdenkt,
und Taten, die Dich groß machen.

Gib mir Augen, Dich zu sehen,
Ohren, Dich zu h ren,
eine Zunge, Dich zu verkündigen.

Gew hre mir Geduld,
auf Dich zu warten,
Deine heiligen Gegenwart,
ein seliges Ende
und das ewige Leben.

Benedikt von Nursia

Du bist überall,
 und doch sehe ich Dich nicht.
 In Dir bewege ich mich, und in Dir bin ich,
 und doch kann ich nicht zu Dir kommen!
 Du bist in mir und um mich,
 und doch, ich fühle Dich nicht!
 Mein Gott, ich bete:
 Ich möchte Dich erkennen,
 Dich lieben
 und an Dir mich freuen.
 Wenn ich es in diesem Leben nicht ganz erreichen kann,
 so laß mich trotzdem fortschreiten,
 bis jenes Ganze kommt.
 Hier möchte Deine Erkenntnis in mir wachsen
 und dort vollendet werden.
 Hier nehme meine Liebe zu Dir zu,
 um dort vollkommen zu werden.
 Hier sei meine Freude groß in der Hoffnung,
 dort in der Wirklichkeit unbegrenzt.

Anselm von Canterbury, Proslogion

Herr, Du bist mein Gott, und Du bist mein Herr,
 und ich habe Dich niemals gesehen.
 Du hast mich geschaffen
 und neu geschaffen
 und mir alles Gute geschenkt.
 Doch immer noch kenne ich Dich nicht.
 Schließlich bin ich dazu geschaffen, Dich zu sehen,
 und habe noch immer nicht getan,
 wozu ich erschaffen bin.
 O Herr, wie lange noch?
 Wie lange noch, Herr, vergißt Du uns?
 Wann wirst Du herschauen und uns erhören?
 Wann wirst Du unsere Augen erleuchten
 und uns Dein Angesicht zeigen?
 Wann gibst Du Dich uns wieder zurück?
 Herr, schau her, erhöre, erleuchte uns
 und zeige Dich uns selbst!

Alle, die sich von deinen Gesetzen entfernen, verwirfst du; * denn ihr Sinnen und Trachten ist Lüge.

Alle Frevler im Land sind für dich wie Schlacken, * darum liebe ich, was du gebietest.

Aus Ehrfurcht vor dir erschauert mein Leib, * vor deinen Urteilen empfinde ich heilige Scheu.

Ich tue, was recht und gerecht ist. * Gib mich meinen Bedrückern nicht preis!

Verbürg dich für das Wohl deines Knechtes, * damit die Stolzen mich nicht unterdrücken.

Meine Augen sehnen sich nach deiner Hilfe, * nach deiner gerechten Verheißung.

Handle an deinem Knecht nach deiner Huld * und lehre mich deine Gesetze!

Ich bin dein Knecht. Gib mir Einsicht, * damit ich verstehe, was du gebietest.

Herr, es ist Zeit zu handeln; * man hat dein Gesetz gebrochen.

Darum liebe ich deine Gebote * mehr als Rotgold und Weißgold.

Darum lebe ich genau nach deinen Befehlen; * ich hasse alle Pfade der Lüge.

Ehre sei dem Vater und dem Sohne * und dem Heiligen Geiste.

Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit * und in Ewigkeit.
 Amen.

Antiphon: Herr, du bist König über alle Welt! (GL 727,1)

Lesung Hld 5,1f

Ich komme in meinen Garten, Schwester Braut; ich pflücke meine Myrrhe, den Balsam; esse meine Wabe samt dem Honig, trinke meinen Wein und die Milch. Freunde, eßt und trinkt, berauscht euch an der Liebe! **2** Ich schlief, doch mein Herz war wach. Horch, mein Geliebter klopft: Mach auf, meine Schwester und Freundin, meine Taube, du Makellose!

Responsorium

V Mit bestem Weizen * speiste er sie.
A Mit bestem Weizen * speiste er sie.
V Und mit Honig aus dem Felsen.
A Speiste er sie.
V Ehre sei ...
A Mit bestem Weizen * speiste er sie.

Versikel

V Du lßt Brot von der Erde entstehen.
A Und der Wein erfreut des Menschen Herz.

Oration vom Sonntag/Fest oder:

Lasset uns beten. –

Herr Jesus Christus, du hast uns im wunderbaren Sakrament das Ged chtnis deines Leidens hinterlassen. * Gib uns die Gnade, die heiligen Geheimnisse deines Leibes und Blutes so zu verehren, daß wir die Frucht der Erl sung st ndig in uns verspüren. Der du in der Einheit des Heiligen Geistes mit Gott dem Vater lebst und herrschest in alle Ewigkeit.

A Amen.

V Laßt uns preisen den Herrn.

A Dank sei Gott, dem Herrn.

JESUSGEBET

Mit dem Jesusgebet richten wir uns auf Jesus aus, um „bei ihm zu sein“. Man w hlt dazu einen der folgenden Verse aus und betet sie still oder leise sprechend mit dem Atemrhythmus (auf Ein- und Ausatmen verteilen). Auf diese Weise wird der Gebetstext verkostet, meditiert; er hilft, die Gedanken auf den Herrn auszurichten und immer wie der zu ihm zurückzuführen.

Die Gedanken, die w hrend des Gebets unweigerlich kommen, sollen nicht verdr ngt werden – sind sie wichtig, nimmt man sie mit ins Gebet („Herr, sieh, jetzt muß ich wieder daran denken – erbarme dich!“) oder man lßt sie wieder gehen, d.h. „beißt“ sich nicht daran fest.

Zum Gebet achte man auf eine K rperhaltung, in der man es gut eine l ngere Zeit aush lt, ohne allzu „l ssig“ zu sein.

Jesus, Sohn Davids – erbarme dich meiner!

Lk 18,38

oder:

Jesus – sei mir Sünder gn dig!

Vgl. Lk 18,13

oder:

Herr, in deine H nde lege ich meinen Geist.

Ps 30 (31), 6; Lk 23,46

oder:

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, – erbarme dich meiner!

Monastische Tradition

oder:

Jesus, meine Vergangenheit hast du in deinem Herzen geborgen –
und für meine Zukunft hast du schon gesorgt.

Roger Schutz

oder:

Jesus, du kannst nur lieben, – und dein Erbarmen ist eine Quelle.

nach Roger Schutz

oder:

Jesus!

Weitere Gebete im „Gotteslob“:

- 3 Anbetung Lob und Dank
- 4 Glaube Hoffnung, Liebe
- 5 Hingabe
- 6 Gebete zu Jesus Christus
- 8 Bitte und Vertrauen

Rosenkranzges tze zur stillen Anbetung vor dem Allerheiligsten

I

1. der sich am Kreuz geopfert hat.
2. der im Ged chtnis unter uns tritt.
3. der sich zur Speise des Lebens gibt.
4. der in uns bleibt, und wir in Ihm.
5. der uns ins ewige Leben führt.

II

1. der im Vorübergang hier verweilt.
2. in dessen N he ich weilen darf.
3. dessen Augen auf mich gerichtet sind.
4. der mich kennt vom Anfang her.
5. der mich mit ewiger Liebe liebt.

III

1. der liebend weiß um meine Not.
2. vor dem meine Sünden offen sind.
3. der mir die Kraft zum Guten gibt.
4. der die Meinen mehr liebt als ich.
5. dem alle Gewalt gegeben ist.

Romano Guardini

NON (nachmittags)

Er ffnung

- V O Gott, komm mir zu Hilfe.
A Herr, eile mir zu helfen.
V Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.
A Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit * und in Ewigkeit.
Amen. ¶ Halleluja.
¶ *in der Fastenzeit anstelle des Halleluja:*
Lob sei dir, Herr, K nig der ewigen Herrlichkeit.

Hymnus

Du starker Gott, der diese Welt
im Innersten zusammenh lt,
Du Angelpunkt, der unbewegt
den Wandel aller Zeiten tr gt.
Geht unser Erdentag zu End',
schenk Leben, das kein Ende kennt,
führ uns, dank Jesu Todesleid,
ins Licht der ew'gen Herrlichkeit.
Vollenden wir den Lebenslauf,
nimm uns in Deine Liebe auf,
daß unser Herz Dich ewig preist,
Gott Vater, Sohn und Heil'ger Geist. Amen.

Mel. 550 oder 557 oder ein Sakramentslied, z.B. GL 547

Antiphon: Herr, du hast Worte ewigen Lebens. (GL 750,1; IIa)

Psalm 118 (119), 129-176

IX

Deine Vorschriften sind der Bewunderung wert; * darum
bewahrt sie mein Herz.

Die Erkl rung deiner Worte bringt Erleuchtung, * den
Unerfahrenen schenkt sie Einsicht.

Weit ffne ich meinen Mund und lechze nach deinen Geboten; *
denn nach ihnen hab ich Verlangen.

Wende dich mir zu, sei mir gnädig, * wie es denen gebührt, die deinen Namen lieben.

Festige meine Schritte, wie du es verheißest hast. * Laß kein Unrecht über mich herrschen!

Erlöse mich aus der Gewalt der Menschen; * dann will ich deine Befehle halten.

Laß dein Angesicht leuchten über deinem Knecht * und lehre mich deine Gesetze!

Tröste mich, Herr, aus meinen Augen, * weil man dein Gesetz nicht befolgt.

Herr, du bist gerecht * und deine Entscheidungen sind richtig. Du hast deine Vorschriften erlassen in Gerechtigkeit * und in großer Treue.

Der Eifer für dich verzehrt mich; * denn meine Gegner vergessen deine Worte.

Deine Worte sind rein und lauter; * dein Knecht hat sie lieb.

Ich bin gering und verachtet, * doch ich vergesse nie deine Befehle.

Deine Gerechtigkeit bleibt ewig Gerechtigkeit, * deine Weisung ist Wahrheit.

Mich trafen Not und Bedrängnis, * doch deine Gebote machen mich froh.

Deine Vorschriften sind auf ewig gerecht. * Gib mir Einsicht, damit ich lebe.

Ehre sei dem Vater und dem Sohne * und dem Heiligen Geiste.

Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit * und in Ewigkeit. Amen.

X

Erhöre mich, Herr, ich rufe von ganzem Herzen; * deine Gesetze will ich halten.

Ich rufe zu dir; errette mich, * dann will ich deinen Vorschriften folgen.

Schon beim Morgengrauen komme ich und flehe; * ich warte auf dein Wort.

Meine Augen eilen den Nachtwachen voraus; * denn ich sinne nach über deine Verheißung.

PERSÖNLICHES GEBET

Psalmen im „Gotteslob“:

122	Ps 24	(Es kommt der König der Herrlichkeit.)
235/236	Ps 118	(Das ist das Tor zum Herrn.)
254	Psalm 147	(Er sendet sein Wort zur Erde)
601	Psalm 57	(Ich will dich vor den Völkern preisen, Herr)
629	Psalm 8	(Aus dem Mund der Kinder schaffst Du dir Lob)
630	Psalm 112	(Wohl dem Mann, der den Herrn fürchtet ...)
649	Ps 84	(Lieber an der Schwelle stehn ...)
650	Psalm 46	(Gott ist uns Zuflucht und Stärke)
678	Psalm 150	(Alles, was atmet, lobe den Herrn)
692	Ps 122	(Schon stehen wir in deinen Toren, Jerusalem)
709	Psalm 2	(Den Beschluß des Herrn will ich kundtun)
713	Psalm 19A	(Vom Werk seines Herrn kündet das Firmament)
715-717	Psalm 22	(Sterbebet Jesu)
719	Ps 27	(... Im Haus des Herrn zu wohnen ...)
725	Psalm 40	(Ich spreche von deiner Treue und Hilfe)
727	Psalm 47	(Ihr Völker alle, klatscht in die Hände)
728	Psalm 49	(Hört dies an, ihr Völker alle)
737	Psalm 92	(Sie verkünden: Gerecht ist der Herr)
740	Psalm 96	(Verkündet sein Heil von Tag zu Tag)
745	Psalm 115	(Unser Gott ist im Himmel)
753	Psalm 126	(Der Herr hat an ihnen Großes getan)
757	Psalm 145A	(Ein Geschlecht verkünde dem andern ...)

Litaneien und Andachten im „Gotteslob“:

764	Litanei von der Gegenwart Gottes
765	Jesus-Litanei
766	Litanei vom Leiden Jesu
767	Litanei vom Heiligsten Sakrament
768	Herz-Jesu-Litanei
779	Eucharistische Andacht
780	Andacht zum Heiligsten Herzen Jesu
781	Andacht zu Jesus Christus

MORGENS – MITTAGS – ABENDS

ANGELUS DOMINI

V Der Engel des Herrn brachte Maria die Botschaft.
A Und sie empfing vom Heiligen Geist.
V Gegrüßet seist Du, Maria ... A Heilige Maria, Mutter Gottes ...
V Maria sprach: Siehe, ich bin die Magd des Herrn.
A Mir geschehe nach Deinem Wort.
V Gegrüßet seist Du, Maria ... A Heilige Maria, Mutter Gottes ...
V Und das Wort ist Fleisch geworden. (*hierzu verneigen sich alle*)
A Und hat unter uns gewohnt.
V Gegrüßet seist Du, Maria ... A Heilige Maria, Mutter Gottes ...
V Bitte für uns, heilige Gottesgeb erin.
A Auf daß wir würdig werden der Verheißungen Christi.
V Lasset uns beten. –
Herr, gieße Deine Gnade in unsere Herzen ein. Durch die Botschaft des Engels haben wir die Menschwerdung Christi, Deines Sohnes erkannt. Führe uns durch Sein Leiden und Kreuz zur Herrlichkeit der Auferstehung. Durch Ihn, Christus, unseren Herrn.
A Amen.

REGINA CÆLI (*in der Osterzeit*)

V Freu dich, du Himmelsk nigin!
A Halleluja.
V Den Du zu tragen würdig warst.
A Halleluja.
V Er ist erstanden von dem Tod.
A Halleluja.
V Bitt Gott für uns!
A Halleluja.
V Freu dich, und frohlocke, Jungfrau Maria. Halleluja.
A Denn der Herr ist wahrhaft auferstanden. Halleluja.
V Lasset uns beten –
Gott, durch die Auferstehung Deines Sohnes, unseres Herrn Jesus Christus, hast Du die Welt mit Jubel erfüllt. Laß uns durch Seine jungfr uliche Mutter Maria zur unverg nglichen Osterfreude gelangen. Durch Ihn, Christus, unseren Herrn.
A Amen.

H re auf meine Stimme in deiner Huld; * belebe mich, Herr, durch deine Entscheide!

Mir n hern sich tückische Verfolger; * sie haben sich weit von deiner Weisung entfernt.

Doch du bist nahe, Herr, * und alle deine Gebote sind Wahrheit.

Aus deinen Vorschriften weiß ich seit langem, * daß du sie für ewig bestimmt hast.

Sieh mein Elend an und rette mich; * denn ich habe deine Weisung nicht vergessen.

Verschaff mir Recht und erl_se mich; * nach deiner Weisung erhalte mein Leben!

Fern bleibt den Frevlern das Heil; * denn sie fragen nicht nach deinen Gesetzen.

Herr, groß ist dein Erbarmen; * durch deine Entscheide belebe mich!

Viele verfolgen und qulen mich, * doch von deinen Vorschriften weich ich nicht ab.

Wenn ich Abtrünnige sehe, empfinde ich Abscheu, * weil sie dein Wort nicht befolgen.

Sieh an, wie sehr ich deine Vorschriften liebe; * Herr, in deiner Huld belebe mich!

Das Wesen deines Wortes ist Wahrheit, * deine gerechten Urteile haben alle auf ewig Bestand.

Ehre sei dem Vater und dem Sohne * und dem Heiligen Geiste.

Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit * und in Ewigkeit.
Amen.

XI

Fürsten verfolgen mich ohne Grund, * doch mein Herz fürchtet nur dein Wort.

Ich freue mich über deine Verheißung * wie einer, der reiche Beute gemacht hat.

Ich hasse die Lüge, sie ist mir ein Greuel, * doch deine Weisung habe ich lieb.

Siebenmal am Tag singe ich dein Lob * wegen deiner gerechten Entscheide.

Alle, die deine Weisung lieben, empfangen Heil in Fülle; * es trifft sie kein Unheil.

Herr, ich hoffe auf deine Hilfe * und befolge deine Gebote.
Meine Seele beachtet, was du gebietest, * und liebt es von Herzen.
Ich folge deinen Vorschriften und Befehlen; * denn alle meine Wege liegen offen vor dir.

Herr, zu dir dringe mein Rufen. * Gib mir Einsicht, getreu deinem Wort!

Mein Flehen komme vor dein Angesicht. * Reiß mich heraus getreu deiner Verheißung!

Meine Lippen sollen überströmen von Lobpreis; * denn du lehrst mich deine Gesetze.

Meine Zunge soll deine Verheißung besingen; * denn deine Gebote sind alle gerecht.

Deine Hand sei bereit, mir zu helfen; * denn ich habe mir deine Befehle erwählt.

Ich sehne mich, Herr, nach deiner Hilfe * und deine Weisung macht mich froh.

Laß meine Seele leben, damit sie dich preisen kann. * Deine Entscheidungen mag mir helfen.

Ich bin verirrt wie ein verlorenes Schaf. Suche deinen Knecht! * Denn deine Gebote habe ich nicht vergessen.

Ehre sei dem Vater und dem Sohne * und dem Heiligen Geiste.

Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit * und in Ewigkeit.
Amen.

Antiphon: Herr, du hast Worte ewigen Lebens. (GL 750,1)

Lesung Ex 24,9-11

Danach stiegen Mose, Aaron, Nadab, Abihu und die siebenzig von den Ältesten Israels hinauf und sie sahen den Gott Israels. Die Fläche unter seinen Füßen war wie mit Saphir ausgelegt und glänzte hell wie der Himmel selbst. Gott streckte nicht seine Hand gegen die Edlen der Israeliten aus; sie durften Gott sehen und sie aßen und tranken.

Responsorium

V Du bist Brot entstehen * von der Erde.

A Du bist Brot entstehen * von der Erde.

V Und Wein erfreut des Menschen Herz.

A Von der Erde.

V Ehre sei ...

A Du bist Brot entstehen * von der Erde.

Versikel

V Er verschafft deinen Grenzen Frieden.

A Und sättigt dich mit bestem Weizen.

Oration vom Sonntag/Fest oder:

Lasset uns beten. –

Herr Jesus Christus, du hast uns im wunderbaren Sakrament das Gedächtnis deines Leidens hinterlassen. * Gib uns die Gnade, die heiligen Geheimnisse deines Leibes und Blutes so zu verehren, daß wir die Frucht der Erlösung ständig in uns verspüren. Der du in der Einheit des Heiligen Geistes mit Gott dem Vater lebst und herrschest in alle Ewigkeit.

A Amen.

V Laßt uns preisen den Herrn.

A Dank sei Gott, dem Herrn.