



Die Gebetsregel des Hl. Paphomius



Auf die Gebete unserer heiligen Väter, Herr Jesus Christus, unser Gott, erbarme dich unser und errette uns. Amen.

Ehre sei dir, unser Gott, Ehre sei dir!

Himmlischer König, Tröster, du Geist der Wahrheit, der du überall bist und alles erfüllst, Hort der Güter und Lebensspender, komm und nimm Wohnung in uns und reinige uns von allem Makel und errette, Gütiger, unsere Seelen.

Heiliger Gott, heiliger Starker, heiliger Unsterblicher, erbarme dich unser. (3x)

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und alle Zeit und von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

Hochheilige Dreifaltigkeit, erbarme dich unser, Herr, reinige uns von unseren Sünden, Gebieter, vergib uns unsere Übertretungen, Heiliger, sieh unsere Schwächen an und heile sie um deines Namens willen.

Herr, erbarme dich. (3x)

Ehre sei ... jetzt und...

Vater unser, der du bist in den Himmeln, geheiligt werde dein Name, dein Reich komme, dein Wille geschehe, wie im Himmel, also auch auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute, und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern, und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich unser.

Herr, erbarme dich. (3x)

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und alle Zeit und von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

Kommt, lasst uns anbeten vor Gott, unserem König.

Kommt, lasst uns anbeten und niederfallen vor Christus, Gott, unserem König.

Kommt, lasst uns anbeten und niederfallen vor Christus selbst, unserem Könige und Gott.

Psalm 50

Erbarme dich, meiner, o Gott, nach deiner großen Barmherzigkeit, und nach der Fülle deiner Erbarmungen tilge meine Gesetzlosigkeit. Wasche mich rein von meiner Missetat und reinige mich von meiner Sünde, denn ich erkenne meine Missetat, und meine Sünde ist stets vor mir. An dir, an dir allein habe ich gesündigt, und was böse ist vor dir, das habe ich getan, damit du Recht behaltest in deinen Worten und rein dastehest in deinem Richten. Siehe, in Missetat ward ich empfangen, und in Sünden gebar mich meine Mutter. Siehe, du hast Lust an der Wahrheit, das Verborgene und Verdeckte deiner Wahrheit liebst du mich erkennen. Besprenge mich mit Ysop, und ich werde rein, wasche mich, und ich werde weißer als der Schnee. Laß mich hören Freude und Wonne, auf daß jubeln die Gebeine, die zerschlagen sind. Verbirg dein Angesicht vor meinen Sünden, und tilge alle meine Missetat. Ein reines Herz schaffe in mir, o Gott, und den rechten Geist erneuere in meinem Inneren. Verwirf mich nicht vor deinem Angesicht, und deinen Heiligen Geist nimm nicht von mir. Gib mir wieder die Freude deines Heils, und stärke mich mit gebieterischem Geist. Ich werde die Missetäter deine Wege lehren, und die Gottlosen werden sich bekehren. Befreie mich von der Blutschuld, o Gott, Gott meines Heiles, und meine Zunge wird jubeln ob der Gerechtigkeit. Herr, öffne meine Lippen, und mein Mund wird verkünden deinen Ruhm. Wenn du Opfer verlangtest, so wollte ich sie wohl geben, Brandopfer aber gefallen dir nicht. Das Opfer für Gott ist ein zerknirschter Geist, ein zerknirschtes und zerschlagenes Herz wirst du, o Gott, nicht verachten. Tue wohl an Zion nach deiner Gnade, baue die Mauern Jerusalems, dann werden dir gefallen die Opfer der Gerechtigkeit, Darbringungen und Brandopfer, dann wird man Opferstiere legen auf

deinen Altar.

Das Glaubensbekenntnis

Ich glaube an den einen Gott, den allmächtigen Vater, Schöpfer des Himmels und der Erde, aller sichtbaren und unsichtbaren Dinge. Und an den einen Herrn, Jesus Christus, Gottes eingeborenen Sohn, er ist aus dem Vater geboren vor aller Zeit. Licht vom Lichte, wahrer Gott vom wahren Gott, gezeugt, nicht geschaffen, eines Wesens mit dem Vater; durch ihn ist alles geschaffen. Für uns Menschen und um unseres Heiles Willen ist er vom Himmel herabgestiegen, er hat Fleisch angenommen durch den Heiligen Geist aus Maria, der Jungfrau, und ist Mensch geworden. Gekreuzigt wurde er für uns unter Pontius Pilatus und hat den Tod erlitten und ist begraben worden und ist auferstanden am dritten Tage gemäß der Schrift. Er ist aufgefahren in den Himmel und sitzt zur Rechten des Vaters. Er wird wiederkommen in Herrlichkeit, Gericht zu halten über Lebende und Tote, und seines Reiches wird kein Ende sein. Ich glaube an den Heiligen Geist, den Herrn und Lebensspender, der vom Vater ausgeht. Er wird mit dem Vater und dem Sohne angebetet und verherrlicht. Er hat gesprochen durch die Propheten. Ich glaube an die eine, heilige, katholische und apostolische Kirche. Ich bekenne die eine Taufe zur Vergebung der Sünden. Ich erwarte die Auferstehung der Toten und das Leben der zukünftigen Welt. Amen.

Das Jesus-Gebet

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner des Sünders (*der Sünderin*).

[100 x]

Entlassung

Wahrlich, es ist würdig, dich selig zu preisen, o Gottesgebälerin, du allzeit hochselige und ganz unbefleckte Mutter unseres Gottes; die du geehrter bist als die Cherubim und unvergleichlich herrlicher als die Seraphim, die du unversehrt Gott, das Wort, geboren hast, o wahrhafte Gottesgebälerin, dich erheben wir.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und alle Zeit und von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

Herr, erbarme dich. (3x)

Segne, Herr!

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich unser und errette uns um der

Fürbitten willen deiner allreinen Mutter, der ehrwürdigen und gottragenden Väter und aller Heiligen, meiner, des Sünders (der Sünderin), denn du bist gut und menschenliebend.

Die Mönche in Ägypten beteten diese Gebetsregel 24 x am Tag.

Man sollte sein Gebetsleben mit seinem geistlichen Vater besprechen, wenn man diese Gebetsregel beten will, um negativen Leistungsdruck wegen eigenmächtiger Entscheidungen zu vermeiden.