



GEBETSREGEL DES HL. SERAPHIM VON SAROV – FÜR LAIEN

Wenn ihr aufwacht, sollt ihr euch vor den heiligen Ikonen stellen und dreimal das „**Vaterunser**“, dreimal das „**Gottesgebäerin Jungfrau**“ und einmal das **Glaubensbekenntnis** sprechen.

Zur Zeit der Arbeit, wo auch immer ihr arbeiten möget, sprecht leise das Gebet :

„Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich über mich Sünder.“

Wenn ihr mit anderen zusammenarbeitet, sprecht in eurem Denken nur:

„Herr, erbarme dich.“

Dieses Gebet soll bis zur Zeit des Mittagessens gebetet werden.

Nach dem Mittagessen betet leise:

„Allheilige Gottesgebäerin, errette mich, den Sünder!“

Betet dieses Gebet bis zum Abend.

Wenn jemand alleine ist, möge er so sprechen :

„Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, durch die Gebete der Gottesgebäerin, errette mich, den Sünder!“

Abends, vor dem Schlafen gehen, wiederholt das Morgengebet, das heißt:

Dreimal das „**Vaterunser**“, dreimal das „**Gottesgebäerin Jungfrau**“ und einmal das **Glaubensbekenntnis**.

Dann bekreuzigt euch, und legt euch zur Ruhe.

Das Vaterunser:

„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.“

Der Engelsgruß:

„Gottesgebälerin Jungfrau! Gegrüßet seist du, Maria, du Begnadete, der Herr ist mit dir! Du bist gesegnet unter den Frauen und gesegnet ist die Frucht deines Leibes, denn du hast den Erlöser unserer Seelen geboren.“

Das Glaubensbekenntnis:

„Ich glaube an den einen Gott, den Vater, den Allherrscher, Schöpfer Himmels und der Erde, aller sichtbaren und unsichtbaren Dinge. Und an den einen Herrn, Jesus Christus, den Sohn Gottes, den Einziggeborenen, dem aus dem Vater Gezeugten vor aller Zeit. Licht vom Lichte, wahrer Gott vom wahren Gott, gezeugt nicht geschaffen, eines Wesens mit dem Vater, durch den alles erschaffen ist. Der für uns Menschen und um unseres Heiles willen von den Himmeln herniedergestiegen ist und Fleisch angenommen hat aus dem Heiligen Geiste und Maria der Jungfrau und Mensch geworden ist. Der für uns gekreuzigt worden ist unter Pontius Pilatus, gelitten hat und begraben worden ist und auferstanden ist am dritten Tag gemäß den Schriften. Und aufgefahren ist in die Himmel und sitzt zur Rechten des Vaters. Er wird wiederkommen in Herrlichkeit, zu richten die Lebendigen und die Toten; dessen Reiches kein Ende sein wird. Und an den Geist, den Heiligen, den Herrn, den Lebensschaffenden, der vom Vater ausgeht; der mit dem Vater und dem Sohne zugleich angebetet und verherrlicht wird, der gesprochen hat durch die Propheten. An die eine, heilige, katholische und apostolische Kirche. Ich bekenne die eine Taufe zur Vergebung der Sünden. Ich erwarte die Auferstehung der Toten und des Lebens des kommenden Zeitalters. Amen.“