

Sonntagsschule Mai 2009 - Unsere Kirche – Lektion 4

Betet ohne Unterlass!

Der Heilige Apostel Paulus schreibt in einem seiner Briefe an uns Christen: Betet ohne Unterlass! Wir sollen unaufhörlich beten, sagt der Apostel. Warum?

Weil das Gebet das Atmen der Seele ist. So wie unser Körper die Luft einatmen muss, um zu überleben, so müssen auch wir beten, damit unsere Seele nicht aus Mangel an Gebet stirbt. Gott ist Gebet sagen die heiligen Väter, Gott ist auch die Wahrheit und das Leben. Ein Mensch der Gott verachtet und nicht beten will, schädigt also seine eigene Seele und trennt sich selbst von Gottes großen Gnadengaben, weil er nicht mit dem himmlischen Vater zusammen leben will.

Die Heiligen sagen über das unablässige Gebet:

Betet ohne Unterlass!

(1 Thess 5, 17)

Und es wird geschehen: Jeder, der den Namen des Herrn anruft, wird gerettet werden.

(Joe 3, 5)

Zieht das Gedenken an Gott dem Atmen vor!

(Hl. Gregorius, der Theologe)

Ruft von morgens bis abends, und wenn möglich auch die ganze Nacht hindurch: „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!“, o Brüder, und nötigt euren Sinn zu diesem Werke bis zu eurem Tode.

(Hl. Johannes Chrysostomus)

Was du auch tust, ob du nun sitzt oder läufst oder arbeitest: Du sollst in deinem Herzen immerdar „Herr, erbarme dich!“ sagen! Wenn Trübsale in deinem Leben auftauchen und du keine Kraft hast sie zu ertragen, sollst du dich mit deinem ganzen Herzen betend an Gott, die Gottesmutter, den Hl. Nikolaus, an deinen Namensheiligen wenden und du wirst Erleichterung von deinen Qualen empfangen.

(Hl. Nektarios von Optina)

Wir Menschen alle haben das Gebet mehr nötig als die Bäume die Gewässer. Denn weder können die Bäume ihre Früchte bringen, wenn sie nicht Wasser durch die Wurzeln trinken, noch können wir die kostbaren Früchte der Frömmigkeit bringen, wenn wir nicht durch die Gebete bewässert werden. Darum sollen wir nach dem Aufstehen aus dem Bett immer der Sonne zuvor kommen mit der Anbetung Gottes, auch wenn wir beim Essenstisch sitzen, auch wenn wir schlafen gehen. Vielmehr sollen wir auch jede Stunde Gott ein Gebet dar bringen, indem wir auf diese Art und Weise durch das Gebet einen Weg gehen, der der Länge des Tages entspricht.

(Hl. Johannes Chrysostomus)

Gebete, die geeignet sind für das unablässige Gebet:

- **Ehre, sei dir, o Gott!**
- **Gesegnet sei Gott!**
- **Herr, erbarme dich.**
- **Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.**
- **Herr Jesus, rette mich! Herr Jesus, schütze mich!**
- **Allheilige Gottesgebäuerin, rette mich!**
- **Heiliger Nikolaus, bitte für mich Sünder(in)!**
- **Mein heiliger Engel, beschütze mich!**
- **Heilige(r) bitte für mich Sünder(in)!**
- Vor einer Tätigkeit: **Gib deinen Segen, Herr!** / Nach einer Tätigkeit: **Ehre sei dir, o Gott! (3x)**
- **Herr, hilf mir!**
- **Ich habe mich versündigt. Erbarme dich meiner! Gott sei mir Sünder(in) gnädig!**

GEBETSREGEL DES HL. SERAPHIM VON SAROV – FÜR UNABLÄSSIGES GEBET:

Wenn ihr aufwacht, sollt ihr euch vor den heiligen Ikonen stellen und dreimal das „*Vaterunser*“, dreimal das „*Gottesgebälerin 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 Gottesgebälerin, 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 Gottesgebälerin, errette mich, den Sünder!“

Abends, vor dem Schlafen gehen, wiederholt das Morgengebet, das heißt: Dreimal das „*Vaterunser*“, dreimal das „*Gottesgebälerin 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! Begrüßet 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 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.