



GEBETE ZUR  
EUCCHARISTISCHEN  
ANBETUNG

**G**ott, 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.

**M**ein 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 Storchenu

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

**D**u 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 nötig 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

O Herr nimm von mir, was mich wendet von dir.  
O Herr, gib auch mir, das mich kehrt zu dir.  
O Herr nimm mich mir, und gib mich ganz zu eigen dir.

Bruder Klaus von Flüe

## INHALT

### TAGZEITEN

Terz ( vormittags )	5
Sext ( mittags )	11
Non ( nachmittags )	17
Engel des Herrn – Regina cæli	23

### PERSÖNLICHES GEBET

Psalmen im „Gotteslob“	25
Litaneien und Andachten im „Gotteslob“	26
Weitere Gebete im „Gotteslob“	27
Rosenkranzgesätze vor dem Allerheiligsten	28
Jesusgebet	29
Weitere Gebete	30

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

**I**ch 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 Auslöschten erfährt,  
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,  
so daß ich dich immerdar sehe, schaue, erschne.  
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.

**D**u 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 genügst 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

**I**n unserem dahingehenden Leben, o Herr,  
kann wir deine stille Ewigkeit.  
Die Dinge beginnen – und haben ihre Zeit – und enden.  
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 Vergänglichkeit rührt an dich.  
Keines Dinges bedarfst du.  
Nichts entbehrst 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,

## STUNDENGEBET

Terz, Sext und Non  
nach dem Officium des heiligen Thomas von Aquin  
zum Fronleichnamfest.

### 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

**K**omm, Heil'ger Geist, vom ew'gen Thron,  
keins mit dem Vater und dem Sohn ;  
durchwirke 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 gläubig uns den Vater sehn,  
Sein Ebenbild, den Sohn verstehn  
und dir vertraun, der uns durchdringt  
und uns das Leben Gottes bringt.

Mel. GL 368 oder ein Sakramentslied, z.B. GL 852

## PSALMODIE

☩. Mit der Speise der Engel hast du dein Volk genährt,  
und Brot vom Himmel hast du ihnen gegeben.

oder, wenn man die Psalmen singen will :

☩. Lass dein Angesicht über uns leuchten, o Herr.

GL 46, 1 ; IIg

### Psalm 118 ( 119 ), 33-80

#### III

**H**err, 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 graust ; \* denn deine  
Entscheide sind gut.

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

**H**err, deine Huld komme auf mich herab \* und deine  
Hilfe, wie du es verheißest hast.

Dann kann ich dem, der mich schmäht, 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.

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,

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

**H**öchster, 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

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  
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 durchströmt,  
an dir mich ewig erfreuen.

Hrabanus Maurus

**D**u 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.

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; \* nach-  
sinnen 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 Ewig-  
keit. Amen.

#### IV

**D**enk 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.

Denke ich an deine Urteile seit alter Zeit, \* Herr, dann  
bin ich getröstet.

Zorn packt mich wegen der Freyler, \* 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 zu-  
fiel.

**M**ein Anteil ist der Herr; \* ich habe versprochen, dein  
Wort zu beachten.

Ich suche deine Gunst von ganzem Herzen. \* Sei mir  
gnädig nach deiner Verheißung!

Ich überdenke meine Wege, \* zu deinen Vorschriften

lenke ich meine Schritte.

Ich eile und säume 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

**D**u 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.

**D**eine Hände 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.

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.

Ephräm der Syrer

**E**s 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

**E**wiger, 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,



deine heiligen Gegenwart,  
ein seliges Ende  
und das ewige Leben.

Benedikt von Nursia

**D**u 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.“

Bonaventura

**H**err,  
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

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 verheißen hast.

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

Schande über die Stolzen, die mich zu Unrecht bedrückten! \* 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.

☩. Mit der Speise der Engel hast du dein Volk genährt,  
und Brot vom Himmel hast du ihnen gegeben.

oder

☩. Lass dein Angesicht über uns leuchten, o Herr.

GL 46, 1

LESUNG

1KOR 1, 23-26

**B**rüder, 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.

## 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

Lasset uns beten. –

**H**err 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.

Anmerkung : Die Lesung zur Terz wird im Officium des heiligen Thomas auf Terz, Sext und Non aufgeteilt. Die Lesungen zu Sext und Non sind neu.

und uns dein Angesicht zeigen ?  
Wann gibst du dich uns wieder zurück ?  
Herr, schau her, erhöre, erleuchte uns  
und zeige dich uns selbst !  
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 vermögen 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 möchte dich suchen in Sehnsucht,  
nach dir verlangen im Suchen.  
Ich will dich finden im Lieben  
und dich lieben im Finden.

Anselm von Canterbury

**T**reuer, 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 hören,  
eine Zunge, dich zu verkündigen.  
Gewähre mir Geduld,  
auf dich zu warten,

## WEITERE GEBETE

**D**u 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 täglich fortschreiten,  
bis jenes Ganze kommt.  
Hier möge 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

**H**err, 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

## 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.  
Lösch aus die Glut der Leidenschaft  
und tilge allen Haß und Streit;  
erhalte Geist und Leib gesund,  
schenk 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. GL 368 oder ein Sakramentslied, z.B. GL 851

## PSALMODIE

✠ Kraftvoll ist das Brot Christi, und es gewährte Königen süße Labung.

oder, wenn man die Psalmen singen will :

✠ Herr, du bist König über alle Welt.

GL 52, 1 ; VIIIa

Psalm 118 ( 119 ), 81-128

### VI

**N**ach 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.

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

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

Zuverlässig 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.

**H**err, 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.

Wäre nicht dein Gesetz meine Freude, \* ich wäre zu-

## JESUSGEBET

*Mit dem Jesusgebet richten wir uns auf Jesus aus, um „bei ihm zu sein“.*

*Man wählt 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 während des Gebets unweigerlich kommen, sollen nicht verdrängt werden – sind sie wichtig, nimmt man sie mit ins Gebet („Herr, sieh, jetzt muß ich wieder daran denken – erbarme dich !“ ) oder man läßt sie wieder gehen, d.h. „beißt“ sich nicht daran fest.*

*Zum Gebet achte man auf eine Körperhaltung, in der man es gut eine längere Zeit aushält, ohne allzu „lässig“ zu sein.*

Jesus, Sohn Davids – erbarme dich meiner !

Lk 18,38

oder :

Jesus – sei mir Sünder gnädig !

vgl. Lk 18,13

oder :

Herr, in deine Hände 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 !

ROSENKRANZGESÄTZE  
zur stillen Anbetung vor dem Allerheiligsten

I

1. der sich am Kreuz geopfert hat.
2. der im Gedächtnis 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 Nähe 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

grunde 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

**W**ie 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 bösen 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 köstlich 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.

**D**ein 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 gnädig an \* und lehre mich deine Entscheide!

Mein Leben ist ständig 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 Erbe; \* 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

**Z**wiespältige 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 Bösen! \* 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.

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.

## WEITERE GEBETE

3	Grundgebete
4	Rosenkranz
5, 2-5	vor dem Kreuz und dem Allerheiligsten
6, 4	Seele Christi
6, 5	Wachse, Jesus, wachse in mir
6, 6	Herr Jesus Christus ( Bours )
6, 7	Jesus, dir leb ich
7, 5	Sende, Herr, deinen Geist
7, 6	O Gott, ich bete dich an
7, 7	Du bist heilig ( Franz von Assisi, auch S. 34 )
8, 1-4	Euchristie, Kommunion
8, 5-7	Vertrauen
8, 8	Lobpreis
8, 9	Klage
9, 1-3	Bitte und Dank
9, 4-6	Hingabe
9, 7	Umkehr und Buße
11	Meine Zeit in Gottes Händen
14	Mein Leben vor Gott bringen
19	Die Welt vor Gott bringen
21	In den Anliegen der Kirche
676, 2	Mahl des Herrn, ernähre mich
677, 5	Gott, du bist ein Freund des Lebens
681, 3	Das Allgemeine Gebet
3	Anbetung Lob und Dank
4	Glaube Hoffnung, Liebe
5	Hingabe
6	Gebete zu Jesus Christus
8	Bitte und Vertrauen

## LITANEIEN

- 557 Litanei von der Gegenwart Gottes
- 558 Litanei vom Heilswirken Gottes
- 559 Sonnengesang des Hl. Franz von Assisi
- 560 Christus-Rufe
- 561 Jesus-Litanei
- 562 Litanei von der Anbetung Jesu Christi
- 563 Litanei vom Leiden Jesu

## ANDACHTEN

(Auswahl; Andachtenverzeichnis S. 873)

- 674 Eröffnung vor dem Allerheiligsten
- 675, 2 Menschwerdung
- 675, 3 Kreuz und Leiden
- 675, 4 Auferstehung
- 675, 6 Zu seinem Gedächtnis
- 675, 7 Lebendiges Brot
- 676, 1 Wahre Speise
- 676, 3 Herz Jesu
- 676, 7 Taufe
- 677, 1 Umkehr und Buße
- 677, 3 Glaube
- 677, 4 Hoffnung
- 677, 6 Liebe
- 677, 8 Kirche in der Welt
- 677, 9 Einheit der Kirche
- 678, 1 Charismen und Dienste
- 678, 2 Geistliche Berufe
- 679, 1 Lob
- 679, 3 Dank
- 679, 6 Bitte
- 680, 9 Wiederkunft
- 681 Abschluß

**I**ch 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.

✠. Kraftvoll ist das Brot Christi, und es gewährte Königen süße Labung.

oder

✠. Herr, du bist König über alle Welt.

GL 52, 1

## LESUNG

Hld 5, 1f

**I**ch 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! 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 läßt Brot von der Erde entstehen.  
A Und der Wein erfreut des Menschen Herz.

## ORATION

Lasset uns beten. –

**H**err 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.

## GEBETE IM GOTTESLOB

### PSALMEN

(Auswahl ; Psalmenverzeichnis S. 127)

Nr.	Psalm	Inhalt
33	8	<i>Lob des Schöpfers</i>
36	22	<i>Klage ( Sterbepsalm des Herrn )</i>
37	23	<i>Der Herr ist mein Hirt</i>
38	24	<i>Der Herr ist mein Licht und mein Heil</i>
41	40	<i>Dank, Hingabe und Bitte</i>
42	42.43	<i>Sehnsucht nach Gott</i>
43	45	<i>Hochzeit des Königs</i>
45	65	<i>Dank für Gottes Gaben</i>
51	92	<i>Loblied auf Gottes Treue</i>
59	110	<i>Einsetzung des priesterlichen Königs</i>
60	111	<i>Der Herr hat ein Gedächtnis gestiftet</i>
616, 2	63	<i>Sehnsucht nach Gott</i>
624, 3	Ex 15	<i>Siegeslied n. d. Zug durchs Rote Meer</i>
629, 2	30	<i>Dank für die Rettung aus Todesnot</i>
633, 7	85	<i>Bitte um das verheißene Heil</i>
635, 5	72	<i>Der Friedenskönig und sein Reich</i>
639, 2	51	<i>Bitte um Vergebung ( MISERERE )</i>
639, 4	130	<i>Bitte in tiefer Not ( DE PROFUNDIS )</i>
645, 6	147 A.B	<i>Bekenntnis zu Gott, dem Retter Israels</i>
649, 3	16	<i>Gott, Anteil der Getreuen</i>
649, 6	57	<i>Geborgenheit in Gottes Schutz</i>
653, 4	84	<i>Freude an Gottes Heiligtum</i>
657, 2	139	<i>Der Mensch vor dem allwissenden Gott</i>
664, 6	91	<i>Unter dem Schutz des Höchsten</i>



REGINA CÆLI  
(in der Osterzeit)

V Freu dich, du Himmelskönigin !

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 –

**G**ott, durch die Auferstehung Deines Sohnes, unseres Herrn Jesus Christus, hast Du die Welt mit Jubel erfüllt. Laß uns durch Seine jungfräuliche Mutter Maria zur unvergänglichen Osterfreude gelangen. Durch Ihn, Christus, unseren Herrn.

A Amen.

NON  
(nachmittags)

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

**D**u starker Gott, der diese Welt  
im Innersten zusammenhält,  
du Angelpunkt, der unbewegt  
den Wandel aller Zeiten trägt.

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. GL 368 oder ein Sakramentslied, z.B. GL 498

## PSALMODIE

☩. Dem Sieger werde ich geben das verborgene Manna  
und einen neuen Namen.

oder, wenn man die Psalmen singen will :

☩. Herr, du hast Worte ewigen Lebens.

GL 312, 7; IIa

Psalm 118 ( 119 ), 129-176

### IX

**D**eine Vorschriften sind der Bewunderung wert ; \* dar-  
um bewahrt sie mein Herz.

Die Erklärung deiner Worte bringt Erleuchtung, \* den  
Unerfahrenen schenkt sie Einsicht.

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

Wende dich mir zu, sei mir gnädig, \* wie es denen ge-  
bührt, 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 !

Tränenbäche strömen aus meinen Augen, \* weil man  
dein Gesetz nicht befolgt.

**H**err, du bist gerecht \* und deine Entscheide sind rich-  
tig.

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.

## MORGENS – MITTAGS – ABENDS

### ANGELUS DOMINI

( außerhalb der Osterzeit )

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 Gottesgebälerin.

A Auf daß wir würdig werden der Verheißungen Christi.

V Lasset uns beten. –

**H**err, gieße deine Gnade in unsere Herzen ein. Durch  
die Botschaft des Engels haben wir die Menschwer-  
dung Christi, deines Sohnes erkannt. Führe uns durch  
sein Leiden und Kreuz zur Herrlichkeit der Auferstehung.  
Durch ihn, Christus, unseren Herrn.

A Amen.

## RESPONSORIUM

V Du läßt Brot entstehen \* von der Erde.  
A Du läßt Brot entstehen \* von der Erde.  
V Und Wein erfreut des Menschen Herz.  
A Von der Erde.  
V Ehre sei ...  
A Du läßt Brot entstehen \* von der Erde.

## VERSIKEL

V Er verschafft deinen Grenzen Frieden.  
A Und sättigt dich mit bestem Weizen.

## ORATION

Lasset uns beten. –

**H**err 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.

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

**E**rhöre 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.

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

Mir nähern 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.

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

Verschaff mir Recht und erlöse 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 Entscheidung belebe mich!

Viele verfolgen und quälen 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

**F**ürsten 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.

**H**err, 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 mögen 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.

☩. Dem Sieger werde ich geben das verborgene Manna und einen neuen Namen.

oder :

☩. Herr, du hast Worte ewigen Lebens.

GL 312, 7

## LESUNG

Ex 24, 9-11

**D**anach 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.