



Hinweis: Die angegebenen Seitenzahlen beziehen sich auf die Buchausgabe des Goldenen Buches aus dem Jahre 1987 aus dem Lins-Verlag.

Das betrachtende Gebet

S. 325

Der hl. Hieronymus sagt, dass Maria von zartester Kindheit an einen großen Teil ihrer Zeit dem betrachtenden Gebet gewidmet habe. Nimm auch du, Diener Mariä, diese Übung deiner Mutter an! Wende dich mit den Gefühlen tiefster Demut und kindlichsten Vertrauens an den Sitz der Weisheit, opfere ihr die drei Kräfte deiner Seele auf und bete: Sei Du in meinem Gedächtnisse, damit ich nach Deinem Beispiele jede andere Erinnerung als die an Jesus daraus verbanne, erleuchte meinen Verstand, damit ich jede andere Erkenntnis als die Deines Sohnes daraus entferne, und leite meinen Willen, damit ich nur den Willen Gottes vollbringe. Die Frucht einer jeden guten Betrachtung muss sein: Christus hochherziger zu lieben, für ihn mehr zu arbeiten und in der Tugend schneller zu wachsen. Demütige dich vor Maria! Sei wie ein Bettler, der um Almosen bittet, wie ein Kranker, der vor dem Arzte steht! Erlebe mit Inbrunst alle Gnaden von dieser Schatzmeisterin Gottes, der Austerlerin seiner Gnaden, vereinige dich mit ihrem unbefleckten Herzen und rufe, wenn die Betrachtung dir nicht von statten gehen sollte, nur immerfort: Süßestes Herz Mariä, sei meine Rettung, und füge gleich hinzu, weil das Herz Mariä stets zu Jesus führt: Mein Jesus Barmherzigkeit! Wie Maria „alle Worte in ihrem Herzen bewahrte“, so erinnere auch du dich oft während des Tages, z.B. beim Stundenschlag, an deine Vorsätze, die du bei der Morgenbetrachtung gefasst hast. „Morgenstund hat Gold im Mund!“ gilt vor allem von dem guten Morgengebet und der Betrachtung, der Anhörung der heiligen Messe und der heiligen Kommunion.

Art und Weise der Betrachtung

S. 326f.

(nach dem hl. Ignatius)

Entferntere Vorbereitung: Lies abends den Stoff der Betrachtung aufmerksam durch und präge die zwei oder drei Punkte der Betrachtung dem Gedächtnis ein.

Anmerkung für das Hörbuch: die schriftliche Version ist auf unserer Webseite publiziert. Wem dies zeitlich nicht möglich ist, kann auch jeweils die wichtigen Aspekte der Tagesbetrachtung nochmals ins Gedächtnis rufen.

Vor dem Einschlafen und gleich beim Erwachen am Morgen erinnere dich an die Punkte. Beim Aufstehen vermeide jede Zerstreuung und erwecke Anmutungen, welche sich auf die Betrachtung beziehen.



Ablauf der Betrachtung

Nähere Vorbereitung: Stelle dir Jesus vor, der auf dich herabschaut, bete ihn an und bitte ihn im Vorbereitungsgebet um die Gnade, alle deine Kräfte und Handlungen stets nur seiner Ehre zuzuwenden.

Hören oder lesen Sie das entsprechende Kapitel.

Einleitung:

1. Denke an die Geschichte des zu betrachtenden Geheimnisses!
2. Vergegenwärtige dir den Ort!
3. Bitte um die besondere Gnade, welche die Betrachtung hervorbringen soll!

Während der Betrachtung:

Anwendung der drei Seelenkräfte:

1. Das Gedächtnis stellt dem Verstand irgendeine Glaubens- und Sittenwahrheit, Worte des Herrn, Umstände usw. vor.
2. Der Verstand denkt darüber nach, erwägt den Nutzen und die Folgen der Wahrheit für das Leben.
3. Der Wille erweckt Anmutungen, fasst Vorsätze und unterhält sich auf das Vertraulichste mit Gott während und besonders am Ende der Betrachtung. Man schließt mit dem Ave Maria (Gegrüßet seist Du, Maria), „Seele Christi, heilige mich“, und mit dem Pater noster (Vater unser...)

Anmerkung: siehe unten

Nach der Betrachtung:

Prüfe dich, wie du deine Betrachtung gemacht hast. Ist sie gut verlaufen, so danke Gott! War der Erfolg gering, so untersuche, worin du gefehlt hast und vermeide in Zukunft die freiwilligen Ursachen, die einen besseren Erfolg verhindern!



Anhang: Gebete nach der Betrachtung

Ave Maria - Gegrüßet seist du, Maria

Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen, und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus.
Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder, jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

Seele Christi heilige mich

S. 390

Seele Christi heilige mich,
Leib Christi erlöse mich,
Blut Christi tränke mich,
Wasser der Seite Christi wasche mich,
Leiden Christi stärke mich,
O gütigster Jesus erhöre mich!
Verbirg in Deinen Wunden mich,
Lass nimmer von Dir scheiden mich,
Vor dem bösen Feinde beschütze mich,
In meiner Todesstunde rufe mich,
Und heiße zu Dir kommen mich,
Damit ich möge loben Dich,
Mit Deinen Heiligen ewiglich. Amen.

Vater unser

Vater unser, der du bist im Himmel, geheiligt werde dein Name. Zu uns komme dein Reich, 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 Übel.
Amen.