

Perlen im Alltag

kmb – konkret meditieren + beten

© Kath. Männerbewegung Diözese Bozen-Brixen 2011



wert^evoller leben

Mit dieser Perlenkette kann ich den Alltag für einen Moment unterbrechen. Sie hilft mir, Zeit für mich selbst zu nehmen, bei mir „einzukehren“, mich „inspirieren“ zu lassen.

Ich kann den traditionellen Rosenkranz beten oder in Stille mein Leben meditieren und vor Gott bringen, so wie es ist, mit meinen Gedanken, Stimmungen, Ängsten, Hoffnungen, Erfahrungen und Fragen.

Impulse zur jeweiligen Perle

Bei der Perle ...

- fällt mir ein / denke ich an ... (Vergangenheit)
- spüre ich / erlebe ich ... (Gegenwart)
- wünsche ich ... / sehne ich mich nach ... (Zukunft)

Ich danke / Ich bitte ...

+ Kreuzzeichen

Ich werde still und atme ruhig,
u. spüre mich in der Gegenwart Gottes

Ich danke Gott / Ich bitte Gott

- für mein **LEBEN**
um mehr *LEBENDIGKEIT*
- für den **GLAUBEN**
um einen tieferen *GLAUBEN*
- für die **LIEBE**
um die *Fähigkeit, LIEBE zu schenken*
- für das Netzwerk an **BEZIEHUNGEN**
um *Beziehungsfähigkeit*
- für die **ARBEIT**, die ich habe
dass es *Arbeit für alle gibt*
- für die **SOLIDARITÄT**
dass ich *solidarisch lebe*
- für **WÜSTEN-Zeiten**
um *Geduld und Durchhaltevermögen*
- für **GELASSENHEIT** und innere Ruhe
um *Humor und Gelassenheit*
- für die Erfahrungen von **LEID/TRAUER**
um Kraft in *LEID* und *Tod*
- für
um

Die PERLEN im Alltag

⊕
GOTTES- und CHRISTUS - Perle



Perle der **STILLE**, des **ATEMS** (Geist Gottes)

- Perle des **LEBENS**
- Perle des **GLAUBENS**
- Perle der **LIEBE** und der **TREUE**
- Perle der **BEZIEHUNGEN**
- Perle der **ARBEIT**
- Perle der **SOLIDARITÄT**
- Perle der **WÜSTE** (Krisen u. ä.)
- Perle der **GELASSENHEIT**
- Perle des **LEIDS**, der **TRAUER**
- Meine **PERSÖNLICHE** Perle

ROSENKRANZ

Ursprünglich ist der Rosenkranz kein Bittgebet, sondern ein Lobgebet. Jesus, der Sohn Gottes, wird für das gelobt, was er für uns Menschen getan hat.

Woher kommt der Rosenkranz?

Vom Islam kommt die Gebetschnur um 1000 n.Chr. in das Christentum. Den Ausdruck „Rosenkranz“ kennt man da noch nicht. Die Christen heißen diese neue Schnur mit Knoten oder Perlen zum Zählen von Gebeten „**Computum**“ (der „erste“ Computer sozusagen). Später wird in Verehrung der Gottesmutter Maria ein „Rosarium“, ein Rosenkranz daraus.

Die Zahl 150 „Gegrüßet seist du, Maria“ orientierte sich an die 150 Psalmen, die in 3 Abschnitten zu je 50 in den Klosterkirchen gesungen wurden.

Eröffnung

- Kreuzzeichen
- Glaubensbekenntnis
- Ehre sei dem Vater
- Gegrüßt seist du, Maria (3 x)
 - Jesus, der in uns den Glauben vertieft
 - Jesus, der in uns die Hoffnung stärkt
 - Jesus, der in uns die Liebe entzündet

Ehre sei dem Vater

Das Rosenkranzgebet mit den traditionellen „G’satzln“

Die freudreichen Geheimnisse

Jesus, den du, o Jungfrau Maria
- vom Hl. Geist empfangen hast
- zu Elisabeth getragen hast
- im Tempel aufgeopfert hast
- im Tempel wiedergefunden hast

Die schmerzhaften Geheimnisse

Jesus,
- der für uns Blut geschwitzt hat
- der für uns gegeißelt worden ist
- der für uns mit Dornen gekrönt worden ist
- der für uns das schwere Kreuz getragen hat
- der für uns gekreuzigt worden ist

Die glorreichen Geheimnisse

Jesus,
- der von den Toten auferstanden ist
- der in den Himmel aufgefahren ist
- der uns den Hl. Geist gesandt hat
- der dich, o Jungfrau, in den Himmel aufgenommen hat
- der dich, o Jungfrau im Himmel gekrönt hat

Besondere „G’satzln“ zum kmb-Perlenkranz

- Kreuzzeichen
- Vater unser
- Gegrüßt seist du, Maria

Jesus, ... *(auswählen)*

- der uns den Weg zum Leben zeigt
- der uns einlädt, der Kraft des Glauben zu trauen
- der uns zu Liebe und Treue ermutigt
- der uns Freunde nennt
- der im Alltag bewusst und achtsam gelebt hat
- der auf Ausgegrenzte und Notleidende zugegangen ist
- der sich den Herausforderungen gestellt hat
- der den Blick auf das Wesentliche gelenkt hat
- der sich in seinem Leiden Gott anvertraut hat
- der im Gebet seinen Weg gesucht hat
-

Persönliches Gebet

Herr, du kennst meinen Weg,
den Weg, der hinter mir liegt,
und den, der vor mir liegt.

Du begleitest mich in jedem Augenblick.
Du bist immer für mich da.
Was erwartest du von mir?
Weil du mich führst,
kann ich versuchen, mich selbst zu führen,
dass meine Augen und Ohren
unterscheiden lernen,
dass meine Hände anderen helfen lernen,
dass mein Denken das Richtige findet,
dass mein Herz das Rechte entscheiden lernt.
Weil du mich führst,
will ich meinen Weg versuchen.
Amen.



Charles de Foucauld (1856-1916)