



Perlen im Alltag

kmb – konkret meditieren + beten

© Kath. Männerbewegung Diözese Bozen-Brixen 2011



wertvoll^eerleben

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 ... / sehe 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
um Beziehungsfähigkeit
- 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 Gebetsschnur 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 freudenreichen Geheimnisse

- Jesus, den du, o Jungfrau Maria
- vom Hl. Geist empfangen hast
 - zu Elisabeth getragen hast
 - zu Betlehem geboren 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“ für Männer

- Kreuzzeichen
- Vater unser
- Gegrüßet seist du, Maria

Jesus, *(auswählen)*

- der mit Mut sein Mannsein gelebt hat
- der seiner Berufung treu geblieben ist
- der Frauen wertschätzend begegnet ist
- der Kinder in die Arme genommen hat
- der auf Ausgegrenzte und Notleidende zugegangen ist
- der Gefühle gezeigt hat
- der Versöhnung gelebt hat
- der in seinem Leben die Liebe Gottes erfahrbar gemacht hat
- der sich zum Gebet zurückgezogen hat
- der uns den Weg zum Leben gezeigt hat

kmb-Männergebet

Vater im Himmel,
als Männer hast du uns geschaffen.

Lehre uns Demut und Größe,
Gottesfurcht und Selbstvertrauen.

Jesus Christus,
bring uns zur Besinnung,
wenn wir im Rad der Arbeit
oder im Trott des Alltags
das wahre Leben und
unsere Berufung vergessen.

Nimm uns brüderlich am Arm,
wenn wir in den Sackgassen des Lebens
nicht mehr weiter wissen.

Heiliger Geist,
aus der Fülle deiner Gaben
schenke uns
Mut und Stärke,
Zärtlichkeit und Daseinsfreude,
und wecke in uns
die Vielfalt männlichen Lebens.



Amen