



ECyD
Gebetbuch

ECyD
Gebetbuch

LIEBE MÄDCHEN, LIEBE JUNGEN DES ECYD,

wenn ihr betet, dann sprecht ihr mit Christus, seinem Vater, dem Heiligen Geist oder Maria, der Mutter Jesu. *Wie* ihr mit ihnen sprecht, ist etwas sehr Persönliches.

Wenn wir euch hier einige Gebete anbieten, dann sollen sie euch helfen, gemeinsam im ECyD zu beten oder euch mit den anderen ECyD-Mitgliedern auf der Welt im Gebet zu vereinen.

Vieles haben wir dem Gebetsschatz der Kirche entnommen. Manche eigene Gebete drücken besonders die Art aus, in der wir im ECyD unseren christlichen Glauben leben wollen: froh, begeistert, nahe bei Jesus, apostolisch und in Freundschaft.

Es gibt viele andere schöne und wertvolle Gebete, die ihr auch nutzen könnt. Das Wichtigste ist, dass ihr nahe bei Christus seid und dass das christliche Leben für Euch ein Geschenk ist, das Gott euch macht. Gott liebt euch und möchte, dass ihr ein erfülltes Leben führt, das eines Tages im Himmel vollendet wird. Dorthin wollen wir viele andere mitnehmen.

Papst Benedikt XVI. sagte einmal, als er zu einer Gruppe von Mädchen und Jungen sprach: *„Beten ist etwas sehr Wichtiges, denn es kann die Welt verändern und es macht die Kraft Gottes gegenwärtig. Und es ist wichtig, dass man sich beim Beten gegenseitig hilft: Wir sollten gemeinsam im Gottesdienst, in der Familie beten. Und dafür ist es meiner Meinung nach auch wichtig, dass wir den Tag mit einem kleinen Gebet beginnen und mit einem kleinen Gebet beenden: dass wir im Gebet an unsere Eltern denken. Wir sollten vor dem Mittagessen*

und vor dem Abendessen beten und wenn wir gemeinsam den Sonntag feiern. Ein Sonntag ohne Gottesdienst, das große gemeinsame Gebet der Kirche, ist kein echter Sonntag: es fehlt das Herz des Sonntags und damit auch das Licht für die Woche.“

Dieses Gebetbuch des ECyD hilft euch dabei. Vor manchen Gebeten findet ihr eine Einleitung. Wenn ihr sie hin und wieder lest, dann erhaltet ihr eine neue Motivation, gut und innig zu beten.

Gott segne euch.

Christus, unser König, dein Reich komme!

Mutter, du Reine, bitte für uns.

Euer P. KLAUS EINSLE LC

für das ECyD-Team in Deutschland und Österreich

I. MORGENGEBET

Schenke Gott, deinem himmlischen Vater, nach dem Aufstehen voll Freude den neuen Tag. Bitte ihn auch darum, dass du Christus mehr lieben kannst und dass er dir die Kraft gibt, deinen Vorsätzen und Aufgaben als Christ treu zu sein, die Versuchungen zu überwinden und an den Herausforderungen jedes Tages zu wachsen.

VATER UNSER

Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so 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. Amen.

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.

EHRE SEI DEM VATER

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.

Wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.

GEBET DER HINGABE

Herr Jesus,

ich übergebe dir meine Hände, um deine Arbeit zu tun.

Ich übergebe dir meine Füße, um deinem Weg zu folgen.

Ich übergebe dir meine Augen, um zu sehen, wie du siehst.

Ich übergebe dir meine Zunge, um deine Worte zu sprechen.

Ich übergebe dir meinen Verstand, damit du in mir denkst.

Ich übergebe dir meinen Geist, damit du in mir betest.

Vor allem übergebe ich dir mein Herz, damit du in mir deinen Vater und alle Menschen liebst.

Ich übergebe dir mein ganzes Sein, damit du, Christus, in mir wachst, arbeitest und betest. Amen.

Christus, unser König, dein Reich komme!

II. FEIER DER HEILIGEN MESSE

In der heiligen Messe spricht Jesus zu uns in den Lesungen, betet mit uns zum Vater und kommt in der Eucharistie zu uns. Deshalb ist es gut, von Anfang an aufmerksam, gesammelt und respektvoll zu sein. Die Messe ist wichtig. Wenn du zur Kommunion gehst, dann freue dich auf Christus. Geh mit einer reinen Seele, ohne schwere Sünden, zu ihm, damit dein Freund einen gut vorbereiteten Platz für sich findet.

Wir danken Gott, wenn wir ihm etwas von unserer Zeit schenken und seinen Willen tun. Deshalb gehen wir wenigstens jeden Sonn- und Feiertag zur Messe. Dort begegnen wir Gott persönlich und können uns von ihm beschenken lassen.

Der Besuch des Sonntagsgottesdienstes ist ein kirchliches Gebot. Und doch ist er weniger eine Pflicht als eine Freude, weil wir dort Gott begegnen dürfen.

III. DANKSAGUNG NACH DER KOMMUNION

Wenn dir diese Gebete helfen, kannst du sie nutzen, um Christus zu danken, dass er in dein Herz gekommen ist. Aber vor allem ist es schön, mit ihm freundschaftlich von Herz zu Herz zu sprechen.

Stelle ihm Fragen; sage ihm, dass du ihn immer mehr lieben möchtest; schenke ihm dein Herz und dein Leben; bitte ihn um Hilfe. Vor allem sei ihm ein guter Freund.

ANIMA CHRISTI

Seele Christi, heilige mich.
Leib Christi, rette mich.
Blut Christi, tränke mich.
Wasser der Seite Christi, wasche mich.
Leiden Christi, stärke mich.
O guter Jesus, erhöre mich.
Birg in deinen Wunden mich.
Von dir lass nimmer scheiden mich.
Vor dem bösen Feind beschütze mich.
In meiner Todesstunde rufe mich,
zu dir zu kommen, heiße mich,
mit deinen Heiligen zu loben dich
in deinem Reiche ewiglich. Amen.

Jesus lädt uns ein, füreinander zu beten. Der Papst ist der oberste Hirte der ganzen Kirche und damit trägt er eine große Verantwortung. Mit unserem Gebet für ihn wollen wir ihn unterstützen, damit er seine Aufgaben gut erfüllen kann. Wir sollen auch für unseren Bischof und Pfarrer beten.

GEBET FÜR DEN PAPST

O Jesus, König und Herr der Kirche: In deiner Gegenwart bekräftige ich, gehorsam und fest an der Seite deines Stellvertreters auf Erden, des Papstes, zu stehen und so den treuen und liebevollen Gehorsam nachzuahmen, mit dem du die Sendung erfülltest, die dir der Vater anvertraut hat. Du hast gewünscht, uns in ihm den sicheren und klaren Weg zu zeigen, dem wir inmitten aller Verwirrung, Unrast und Unruhe folgen müssen. Ich glaube fest, dass du uns durch ihn leitest, lehrst und heiligst und dass wir unter seinem Hirtenstab die wahre Kirche – einzig, heilig, katholisch und apostolisch – bilden.

Gewähre mir die Gnade, seine Lehren wie ein treues Kind zu lieben, zu leben und zu verbreiten. Wache über sein Leben, erleuchte seinen Verstand, stärke seinen Geist, verteidige ihn gegen alle Verleumdungen und die Bosheit. Bändige die zerstörerischen Winde der Untreue und des Ungehorsams. Gewähre uns, dass deine Kirche um ihn herum einig und standhaft im Glauben und Handeln bleibt und so das Werkzeug deiner Erlösung ist. Amen.

IV. BESUCH BEI CHRISTUS IN DER EUCHARISTIE

Christus lässt uns auf dieser Welt nicht allein. Er bleibt in der Eucharistie auf einzigartige reale Weise bei uns! Wir können immer zu ihm kommen. In Jesus haben wir direkten Zugang zu Gott.

Als sein Freund und ECyD-Mitglied darfst und sollst du Jesus immer wieder einmal besuchen. Wenn du eine Kirche oder Kapelle betrittst, schaut dich Jesus an und freut sich über dich.

Erneuere deinen Glauben an seine wahre Gegenwart im Tabernakel. Mach eine aufmerksame und andächtige Kniebeuge. Dann geh zu ihm und sprich mit ihm wie mit deinem besten Freund, der auch Gott ist.

Du wirst die Freude und Dankbarkeit spüren, die das Zusammensein mit ihm schenkt. Und dein Wunsch wird wachsen, so treu wie er den Willen des himmlischen Vaters zu erfüllen und sich dafür einzusetzen, dass viele Menschen ihn finden und dadurch in den Himmel kommen.

GEISTLICHE KOMMUNION

Wenn du Christus gerne empfangen würdest, aber nicht kannst, weil vielleicht keine Messe ist, dann vollziehe eine sogenannte „geistliche Kommunion“. Sag ihm einfach, wie gerne du ihn jetzt empfangen würdest. Und dann nimm ihn geistlich in dein Herz auf. Du kannst das mit eigenen Worten tun oder folgendes Gebet verwenden.

Jesus, mein Herr, ich glaube, dass du in der Eucharistie wirklich gegenwärtig bist. Ich liebe dich sehr und möchte dich so gerne in meiner Seele empfangen. Weil das aber jetzt nicht im Sakrament möglich ist, komm wenigstens auf geistliche Weise in mein Herz. Danke, dass du bei mir sein willst.

Nun halte einen Augenblick Stille, erneuere deinen Glauben an die Gegenwart Gottes in deiner Seele und sprich mit ihm voll Freude und Vertrauen.

V. ANFANGS- UND SCHLUSSGEBETE ZU VERSCHIEDENEN GELEGENHEITEN

VOR DEM ALLERHEILIGSTEN ALTARSAKRAMENT

Zu Beginn

V: O heiliges Mahl,

A: in dem Christus unsere Speise ist. Wir begehen das Gedächtnis seines Leidens. Unser Herz wird erfüllt mit Gnade, und wir erhalten das Unterpand der künftigen Herrlichkeit.

V: Brot vom Himmel hast du ihnen gegeben,

A: das alle Erquickung in sich birgt.

V: Lasset uns beten: Herr Jesus Christus, im wunderbaren Sakrament des Altares hast du uns das Gedächtnis deines Leidens und Sterbens hinterlassen. Gib uns die Gnade, die heiligen Geheimnisse deines Leibes und Blutes so zu verehren, dass uns die Frucht der Erlösung zuteil wird. Der du in der Einheit des Heiligen Geistes mit Gott, dem Vater, lebst und herrschst in alle Ewigkeit.

A: Amen.

AM ENDE DES GEBETS ODER EINER AKTIVITÄT

V: Wir sagen dir Dank, allmächtiger Gott, für alle deine Gaben und Wohltaten, der du lebst und herrschst in alle Ewigkeit.

A: Amen.

V: Christus, unser König,

A: dein Reich komme!

V: Mutter, du Reine,

A: bitte für uns.

WENN DU ALLEINE ODER MIT ANDEREN ETWAS TUST

Den Heiligen Geist anrufen:

V: Komm, Heiliger Geist,

A: erfülle die Herzen deiner Gläubigen, und entzünde in ihnen das Feuer deiner Liebe.

V: Sende aus deinen Geist, und alles wird neu geschaffen.

A: Und du wirst das Angesicht der Erde erneuern.

- V:** Lasset uns beten. – Vater, du hast die Herzen deiner Gläubigen durch die Erleuchtung des Heiligen Geistes gelehrt. Gib, dass wir in diesem Geist erkennen, was recht ist, und allezeit seinen Trost und seine Hilfe erfahren. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.
- A:** Amen.
- V:** Begrüßet 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.
- A:** Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.
- V:** Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.
- A:** Wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.
- V:** Christus, unser König,
- A:** dein Reich komme!
- V:** Mutter, du Reine,
- A:** bitte für uns.

WENN DU EIN HAUS VERLÄSST ODER IM AUTO UNTERWEGS BIST:

- V:** Begrüßet seist du, Maria...
- V:** Unter deinen Schutz und Schirm
- A:** fliehen wir, heilige Gottesmutter. Verschmähe nicht unser Gebet in unseren Nöten, sondern errette uns jederzeit aus allen Gefahren. O du gloriöse und gebenedeite Jungfrau. Unsere Frau, unsere Mittlerin, unsere Fürsprecherin. Führe uns zu deinem Sohne. Empfiehl uns deinem Sohne. Stelle uns vor deinem Sohne.
- V:** Möge der göttliche Beistand immer mit uns sein.
- A:** Amen.
- V:** Uns und alle Mitglieder des ECyD
- A:** segne die Jungfrau Maria.
- V:** Engel Gottes,
- A:** mein Beschützer, Gott hat dich gesandt, mich zu begleiten. Erleuchte, beschütze und führe mich. Amen.
- V:** Christus, unser König,
- A:** dein Reich komme!
- V:** Mutter, du Reine,
- A:** bitte für uns.

VI. NACHTGEBET

Danke Gott jeden Abend für das Geschenk deines Lebens, des Glaubens und dass du ihm treu sein durfst. Danke ihm, dass er dir treu ist und dich liebt. Danke ihm auch für das Gute, das du getan hast, und bitte ihn um Verzeihung, wenn du Fehler oder Sünden begangen hast.

VATER UNSER

Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so 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.

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.

EHRE SEI DEM VATER

(Für die Mitglieder der zweiten, dritten und vierten Stufe)

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist. Wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.

GEBET DER ECYD-MITGLIEDER

(Für die Mitglieder aller Stufen)

Herr, du hast uns die Gnade geschenkt,
deiner Kirche anzugehören
und in ihr an deiner Sendung mitzuarbeiten,
alle Menschen zu Gott zu führen.
Hilf uns, dich besser zu kennen, dir enger nachzufolgen
und dich zu allen Menschen zu bringen.
Gib uns Mut und Begeisterung,
um allen in Freundschaft zu begegnen
und sie näher zu dir zu führen.
Lass nicht zu, dass wir dich
durch Worte oder Taten verletzen.
Halte uns immer nahe bei dir, und gib,
dass wir kraftvolle Glieder deiner Kirche sind.
Stärke und mehre dein Leben in uns,
damit alles, was wir tun, mit dir und für dich geschieht.
Amen.

DIE GEWISSENSERFORSCHUNG

(Für die Mitglieder der dritten und vierten Stufe)

Bevor du die Gewissenserforschung beginnst, werde dir bewusst, dass Christus jetzt bei dir ist. Weil du getauft bist, lebt er in deiner Seele. Gehe den Tag durch und denke mit Jesus darüber nach, was du an Gutem oder Schlechtem getan hast. Überlege, wie ein Christ und ein ECyD-Mitglied handeln sollte. Du kannst immer wieder fragen: „Jesus, wie hättest du das getan?“

Jesus liebt dich, auch wenn du Fehler machst. Aber er will, dass du sie kennst und versuchst, dich zu bessern, damit du im Leben Fortschritte machst und frei, froh und glücklich wirst.

Du kannst das Vorsatzblatt des ECyD als Leitfaden verwenden.

Schritte der Gewissenserforschung

- » **Werde dir bewusst, dass Gott da ist, auch wenn du ihn nicht siehst oder spürst. Er ist überall, vor allem aber in deiner Seele. Danke Gott für das Gute, das du an diesem Tag empfangen hast.**

Überprüfe mit Christus, ob du seiner Liebe entsprochen hast:

- » **Die Momente, in denen du treu warst (Bist du morgens schnell aufgestanden? Warst du freundlich zu deinen Eltern und Geschwistern? Hast du die Hausaufgaben gut gemacht? Wie war der Schultag? Und die Zeit mit den Freunden/-innen? Hast du an Christus gedacht? Hast du ihm Freude bereitet?..)**

- » Die Momente, in denen du vielleicht mit Gedanken, Worten oder Werken gefehlt hast (Warst du unfreundlich oder hast du andere deine schlechte Laune spüren lassen? Hast du nicht mitgeholfen oder deine Pflichten nicht erfüllt? Hast du Dinge getan, die Christus traurig machen?...))
- » Danke Gott für die guten Taten, die du vollbracht hast.
- » Bitte ihn um Verzeihung für deine Fehler und Sünden.
- » Nimm dir vor, es morgen besser zu machen.

REUEGEBET

(Für die Mitglieder der dritten und vierten Stufe)

Die Gewissenserforschung endet damit, dass du Christus um Verzeihung bittest und deine Liebe zu ihm als Freund erneuerst.

Mein Jesus,

es tut mir leid, dass ich dich zu wenig geliebt habe.

Es tut mir leid, dass ich gesündigt

und dich dadurch enttäuscht habe.

Ich will mich bessern.

Ich schenke dir mein Leben und mein Tun,

um dich zu trösten und dir Freude zu bereiten.

Ich vertraue darauf, dass du mir vergibst

und dass du mir die Gnade schenkst,

täglich ein wenig besser zu werden

und dich mit meinem Leben zu ehren und zu loben.

Danke, Jesus, dass du mich liebst und mein Freund sein willst.

Lass mich Deiner Freundschaft treu sein.

Amen.

VII. EVANGELIUMS- BETRACHTUNG

Um Christus besser kennen zu lernen, können wir ihn im Evangelium betrachten. Dort ist sein Leben und Handeln aufgeschrieben. Für die Mitglieder der zweiten, dritten und vierten Stufe empfiehlt es sich, jeden Tag einen Abschnitt im Evangelium zu lesen, um zu verstehen, wie Christus war: Was hat er gedacht und getan, wie den Willen des Vaters erfüllt, wie fühlt er usw.

Die Mitglieder der ersten Stufe können stattdessen eine Heiligengeschichte lesen.

Lies die Stelle aus dem Evangelium langsam und aufmerksam durch. Stell dir die Szene kurz vor. Dann denke über folgende Fragen nach:

- » Jesus, was und warum hast du das getan, was ich gelesen habe?
- » Was willst du mir mit dieser Stelle sagen?
- » Was fällt mir an deinen Worten oder Taten am meisten auf?
- » Mit wem in dieser Stelle kann ich mich am besten vergleichen?
- » Wie kann ich so leben, wie du es mir durch diese Stelle zeigst?

Am Ende dieser Betrachtung kannst du Christus mit eigenen Worten danken und mit ihm sprechen.

VIII. DER ENGEL DES HERRN

Katholiken beten den Engel des Herrn (auch „Angelus“ genannt) traditionell drei Mal am Tag: morgens, mittags und abends. Wir denken dabei an Gott, der Maria durch den Engel gefragt hat, ob sie am Werk der Erlösung mitwirken will. Und wir betrachten die demütige Antwort Marias: „Siehe, ich bin die Magd des Herrn.“

Dieses Gebet soll uns helfen, in unserem Leben auch auf Gott zu hören und mit ihm mitzuarbeiten, damit sein Wille auf dieser Welt verwirklicht wird.

- V:** Der Engel des Herrn brachte Maria die Botschaft,
A: und sie empfing vom Heiligen Geist.
- V:** 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.
- A:** Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.
- V:** Maria sprach: Siehe, ich bin die Magd des Herrn;
A: mir geschehe nach deinem Wort.
- V:** Gegrüßet seist du, Maria...
V: Und das Wort ist Fleisch geworden
A: und hat unter uns gewohnt.

- V: Gegrüßet seist du, Maria...
- V: Bitte für uns, heilige Gottesmutter,
- A: dass wir würdig werden der Verheißung Christi.
- V: Lasset uns beten. – Allmächtiger Gott, gieße deine Gnade in unsere Herzen ein. Durch die Botschaft des Engels haben wir die Menschwerdung Christi, deines Sohnes, erkannt. Lass uns durch sein Leiden und Kreuz zur Herrlichkeit der Auferstehung gelangen. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.
- A: Amen.
- V: Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
- A: wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.

GEBET ZUM SCHUTZENGELE

- V: Engel Gottes,
- A: mein Beschützer, Gott hat dich gesandt, mich zu begleiten. Erleuchte, beschütze und führe mich. Amen.

IX. DER ROSENKRANZ

Im Rosenkranz betrachten wir die wichtigsten Momente des Lebens Christi und seiner Mutter Maria. Deshalb betet ein ECyD-Mitglied je nach Stufe täglich oder wöchentlich wenigstens ein Gesätz (Geheimnis) des Rosenkranzes.

Mach dir am Anfang bewusst, dass Maria bei dir ist und du mit ihr gemeinsam betest. Sie ist für jeden Menschen wie eine Mutter und wacht immer über dich. Du kannst zu Anfang auch überlegen, für welche Anliegen du beten möchtest und diese der Muttergottes sagen. Dann beginne:

**Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.
Amen.**

Lies das jeweilige Geheimnis vor und denke kurz darüber nach (z.B. Jesus, der in den Himmel aufgenommen wurde).

Jedes Gesätz besteht aus einem „Vaterunser“, zehn „Gegrüßet seist Du, Maria“, und einem „Ehre sei dem Vater...“. Wenn ihr den Rosenkranz gemeinsam betet, kann immer ein anderer Teilnehmer ein Gesätz vorbeten. Jeder Vorbeter darf das Gesätz für ein besonderes Anliegen aufopfern.

Es ist nicht so wichtig, an jedes Wort zu denken, das du betest. Diese Worte sind wie die Harmonie eines Klavierstücks. Sie untermalen die Melodie. Das Wichtige ist die Melodie, das Geheimnis, das du gerade betest. Stelle es dir gemeinsam mit Maria, der Mutter Jesu, vor und lerne von dem Verhalten Jesu etwas für dein eigenes Leben.

FREUDENREICHE GEHEIMNISSE (MONTAG, SAMSTAG)

1. Jesus, den du, o Jungfrau, vom Heiligen Geist empfangen hast.
2. Jesus, den du, o Jungfrau, zu Elisabeth getragen hast.
3. Jesus, den du, o Jungfrau, in Betlehem geboren hast.
4. Jesus, den du, o Jungfrau, im Tempel aufgeopfert hast.
5. Jesus, den du, o Jungfrau, im Tempel wiedergefunden hast.

LICHTREICHE GEHEIMNISSE (DONNERSTAG)

1. Jesus, der von Johannes getauft worden ist.
2. Jesus, der sich bei der Hochzeit in Kana offenbart hat.
3. Jesus, der uns das Reich Gottes verkündet hat.
4. Jesus, der auf dem Berg verklärt worden ist.
5. Jesus, der uns die Eucharistie geschenkt hat.

SCHMERZHAFTE GEHEIMNISSE (DIENSTAG, FREITAG)

1. Jesus, der für uns Blut geschwitzt hat.
2. Jesus, der für uns geißelt worden ist.
3. Jesus, der für uns mit Dornen gekrönt worden ist.

4. Jesus, der für uns das schwere Kreuz getragen hat.
5. Jesus, der für uns gekreuzigt worden ist.

GLORREICHE GEHEIMNISSE (MITTWOCH, SONNTAG)

1. Jesus, der von den Toten auferstanden ist.
2. Jesus, der in den Himmel aufgefahren ist.
3. Jesus, der uns den Heiligen Geist gesandt hat.
4. Jesus, der dich, o Jungfrau, in den Himmel aufgenommen hat.
5. Jesus, der dich, o Jungfrau, im Himmel gekrönt hat.

Du kannst am Ende folgende Gebete anfügen:

SALVE REGINA

Sei begrüßt, o Königin, Mutter der Barmherzigkeit, unser Leben, unsere Wonne und unsere Hoffnung, sei begrüßt! Zu dir rufen wir, verbannte Kinder Evas; zu dir seufzen wir trauernd und weinend in diesem Tal der Tränen. Wohlan denn, unsere Fürsprecherin, wende deine barmherzigen Augen uns zu, und nach diesem Elend zeige uns Jesus, die gebenedeite Frucht deines Leibes. O gütige, o milde, o süße Jungfrau Maria.

Wir sagen dir Dank, allmächtiger Gott, für alle deine Gaben und Wohltaten, der du lebst und herrschst in Ewigkeit. Amen.

Christus, unser König: dein Reich komme!

Mutter, du Reine, bitte für uns.

X. DAS SAKRAMENT DER VERSÖHNUNG (BEICHTE)

Die Beichte ist das Sakrament, bei dem Jesus dir durch den Priester deine Sünden vergibt, wenn du sie bereust und bekennt. Er schenkt dir durch dieses Sakrament eine reine Seele und nimmt alle Last und Schuld von dir. Du kannst voll Vertrauen zu Christus in der Beichte gehen, weil er dich liebt und dir gerne verzeiht.

Versuche, regelmäßig zu beichten, denn dieses Sakrament hilft dir dabei, schlechte Gewohnheiten oder Schwächen zu überwinden, deine Freundschaft mit Christus zu erneuern und feinfühlig im Gewissen zu werden.

Um gut zu beichten, bereite dich mit einer Gewissenserforschung vor.

GEWISSENERFORSCHUNG

Bitte den Heiligen Geist mit eigenen Worten oder folgendem Gebet um Hilfe, damit du alle Fehler erkennen und sie ehrlich bereuen kannst:

Komm Heiliger Geist, erleuchte mich, damit ich meine Sünden recht erkenne. Hilf mir, dass ich sie aufrichtig bereue und ehrlich beichte. Stärke mich, damit ich mich wahrhaftig bessere. Amen.

Nun erforsche dein Gewissen. Du kannst dazu die zehn Gebote durchgehen. Im Gotteslob der katholischen Kirche findest du hilfreiche Beichtspiegel. Frage Dich:

Wie lange habe ich nicht mehr gebeichtet? Habe ich die Buße aus der letzten Beichte erfüllt?

1. Gebot: Leben mit Gott

Es ist gut für uns Menschen, dass wir an Gott denken, ihn lieben und seinen Willen tun, denn er ist unser guter Vater. Wie schön ist es, wenn wir andächtig beten, besonders morgens, abends und bei Tisch.

- » Habe ich mir Mühe gegeben, mit Gott, meinem Vater im Himmel, zu leben; an ihn zu denken; ihn zu grüßen; ihm Freude zu bereiten? Habe ich morgens und abends gebetet? Habe ich nur für mich oder auch für die Anliegen anderer Menschen und der Kirche gebetet? Habe ich täglich für das Gute gedankt?
- » Ist mein Gebet ein Gebet mit dem Herzen, d.h. ein Gespräch mit Gott, meinem Vater und Freund? Oder rasselte ich erlernte Gebete herunter? Erzähle ich Gott alles, was mich bewegt, was mich bedrückt, was mich freut? Verheimliche ich ihm etwas? Frage ich ihn? Habe ich manchmal gar nicht gebetet? Oder nur sehr selten?

Wir können unseren Glauben an Gott vor unseren Freunden, Familien und Schulkameraden leben und an der Sendung der Kirche mitarbeiten und andere Menschen zu ihm führen.

- » War ich mit meinem Verhalten ein glaubwürdiger Freund Jesu und ein Beispiel für andere? Bin ich in der Schule und vor den Freunden offen und ehrlich für meinen Glauben eingetreten? Habe ich den Glauben verleugnet oder mich für ihn geschämt? War mir der Glaube gleichgültig? Habe ich

mich um Wachstum und Ausbildung im Glauben bemüht?
Habe ich etwas getan, um die Liebe und Botschaft Jesu unter
meinen Freunden zu verbreiten?

2. Gebot: Heilige Namen und Dinge

Wir wollen Gott und alles, was mit ihm zu tun hat, mit der
Achtung behandeln, die ihm zusteht.

- » Habe ich geflucht? Habe ich Gottes Namen im Zorn oder als
Schimpfwort verwendet? Habe ich schlechte oder böse Witze
über Gott, die Kirche oder den Papst gemacht?
- » War ich zu feige, nicht mitzulachen, wenn andere schlechte
Witze über Gott und seine Dinge gemacht haben? Habe
ich schlecht über den Glauben oder Gott geredet? Habe ich
andere dazu angestiftet?

3. Gebot: Sonn- und Feiertage

Die Kirche lädt uns ein, an den Sonn- und Feiertagen Gott
ein wenig Zeit zu widmen und die heilige Messe andächtig
mitzufeiern.

- » Bin ich pünktlich zur Sonntagsmesse gekommen? Habe
ich mich bemüht, mit dem Herzen ganz dabei zu sein und
aufmerksam mitzubeten und mitzusingen? Habe ich den
Sonntagsgottesdienst aus eigener Schuld versäumt? Warum?
Bin ich zu spät gekommen? Habe ich gestört? Freue ich
mich, dass ich Jesus in der Kommunion empfangen kann?
Habe ich ihn würdig empfangen?

4. Gebot: Eltern und Menschen, die für mich Verantwortung tragen

Es gibt viele Menschen, die für uns da sind und ihre Zeit für uns einsetzen, vor allem die Eltern. Wir wollen ihnen dafür dankbar sein und Freude bereiten.

- » Habe ich für meine Eltern gebetet? War ich ihnen dankbar, habe ich Danke gesagt? Habe ich ihnen Freude gemacht? War ich freundlich und respektvoll zu meinen Lehrern? Habe ich auf sie gehört, ihre Hilfe und ihren Rat angenommen?
- » Oder war ich ungehorsam, frech oder trotzig? Habe ich mit meinen Eltern gestritten?
- » Habe ich über meine Eltern mit Freunden schlecht gesprochen oder über Lehrer gelästert?

5. Gebot: Nächstenliebe

Gott freut sich, wenn wir den Nächsten lieben wie uns selbst, ihm helfen und ihm nichts Böses tun. Er will, dass wir untereinander in Frieden leben und jedem sein Recht geben.

- » Habe ich mir Mühe gegeben, mit allen gut zu sein: mit meinen Geschwister, mit anderen Kindern, mit Erwachsenen? War ich freundlich und hilfsbereit? Habe ich ihnen Gutes getan?
- » Oder war ich lieblos, neidisch, schadenfroh? Habe ich andere verpetzt? Habe ich anderen Schimpfnamen gegeben oder sie verspottet? Habe ich andere geschlagen? Habe ich anderen Böses gewünscht oder Böses getan? Habe ich ihnen in Not nicht geholfen? Habe ich mich mit anderen gezankt, andere gemobbt? Habe ich andere zur Sünde verführt? War ich gegen Erwachsene frech und unfreundlich?

- » Habe ich schlecht über andere geredet oder sie bewusst vor Freunden schlecht gemacht? Habe ich Fehler von ihnen weitererzählt, ohne dass es notwendig und gut war? Habe ich Geheimnisse verraten oder das Vertrauen gebrochen?

6. und 9. Gebot: Reiner Umgang mit Leib und Seele

Wir sind für Gott sehr wertvoll. Daher wollen wir den Leib, den er uns geschenkt hat, achten und mit Jungen und Mädchen gut umgehen.

- » Habe ich auf meine Gesundheit geachtet? Habe ich schlechte Zeitschriften gelesen? Habe ich schlechte oder pornographische Filme oder Bilder angeschaut (Fernsehen, Video, Handy, Internet)? Habe ich mich schamlos benommen: allein oder mit anderen? Habe ich schmutzige Phantasien zugelassen oder gesucht? Habe ich schmutzige Witze erzählt oder darüber gelacht?
- » Behandle ich Mädchen und Jungen gleichermaßen höflich und respektvoll? Sehe ich in den Mädchen/Jungen nur etwas, was ich besitzen möchte, weil es mir gefällt und mich anzieht oder ein Kind Gottes, das wertvoll ist und Achtung verdient?
- » War ich zu freizügig, z.B. in meiner Kleidung?

7. Gebot: Eigentum

Gott will, dass wir unser Eigentum und das der anderen achten.

- » Bin ich mit meinen Sachen achtsam umgegangen? Habe ich fremdes Eigentum gut behandelt? Habe ich alles für mich behalten wollen? Habe ich etwas gestohlen? Was? Wie viel? Habe ich Gefundenes einfach behalten? Habe ich Geliehenes nicht zurückgegeben? War ich geizig?

8. Gebot: *Wahrhaftigkeit und Ehre*

Damit wir einander vertrauen können, wollen wir immer die Wahrheit sagen und wahrhaftige und ehrliche Menschen sein.

- » Habe ich mich bemüht, aufrichtig und ehrlich zu sein?
- » Habe ich gelogen? Habe ich über andere Unwahrheiten gesagt oder Schlechtes von ihnen weiter erzählt? War ich heuchlerisch?
- » Habe ich gerne übertrieben; um besser dazustehen? Habe ich leichtfertig Notlügen gebraucht? Warum: aus Angst, Feigheit, Faulheit?

10. Gebot: *Fremdes Eigentum begehren, Neid*

Gott hat uns viel Gutes geschenkt. Daher dürfen wir glücklich, zufrieden und dankbar sein.

- » War ich zufrieden und dankbar für das, was ich habe und bin? Meine Familie, meine Eltern, Taschengeld usw.? Bin ich froh? Oder war ich unzufrieden und wollte immer mehr, anderes, besseres? War ich fordernd?
- » War ich neidisch auf etwas, was andere sind, haben, können und ich nicht bin, habe oder kann (Talente, Aussehen, Klugheit, sportliche Fähigkeiten, Handy, Computer...)? War ich deshalb schlecht gelaunt und mürrisch?
- » Beherrsche ich in mir den Wunsch, immer mehr zu haben? Oder bin ich ständig auf der Suche nach mehr und ständig unzufrieden?

Anderes:

Gott hat uns viele Talente geschenkt. Diese wollen wir entfalten und uns verwirklichen, um gute Menschen zu sein.

- » Habe ich mir hin und wieder freiwillig Grenzen gesetzt? Habe ich mich bemüht, meine Fehler zu überwinden? Habe ich manchmal freiwillig auf etwas verzichtet? Habe ich ein Freitagsopfer gebracht?
- » Oder war ich unbeherrscht beim Essen oder beim Spielen? War ich zornig, eingebildet, stolz? Habe ich übermäßig viel Zeit mit Fernsehen, Videospiele oder im Internet verbracht?
- » Habe ich mich bemüht, in der Schule gut mitzumachen und fleißig zu lernen? Habe ich meine Hausaufgaben ordentlich gemacht? Habe ich zu Hause mitgeholfen?
- » Oder war ich faul, unaufmerksam? War ich unachtsam bei den Aufgaben oder bei der Arbeit zu Hause? Entfalte ich meine Talente und nutze ich die Möglichkeiten, die ich habe, um mich auszubilden und Fortschritte zu machen?

Bereue deine Sünden. Du sollst erkennen, dass es falsch war, was du getan hast und dass du Gott damit verletzt hast. Nun nimm dir vor, es in Zukunft besser zu machen.

Dann geh zur Beichte.

BEICHTRITUS

Der Priester und der Beichtende sprechen gemeinsam:

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.
Amen.

*Dann betet der Priester ein Gebet wie das folgende und lädt dich ein,
deine Sünden zu bekennen:*

P: Gott, der unsere Herzen mit dem Licht des Heiligen Geistes erleuchtet hat, schenke dir eine wahre Erkenntnis deiner Sünden und seiner Barmherzigkeit.

A: Amen.

Nun beginne das Bekenntnis deiner Sünden:

Meine letzte Beichte war vor ca. ... (Wochen, Monaten). In Demut du Reue bekenne ich meine Sünden.

Nach dem Bekenntnis spricht der Priester mit dir. Am Ende kann er dich bitten, das Reuegebet zu sprechen. Du kannst frei formulieren, dass dir deine Sünden leidtun und du dich bessern willst, oder du kannst das folgende Gebet oder ein anderes sprechen, das du kennst:

REUEGEBET

Mein guter Jesus,
es tut mir leid, dass ich gesündigt und
dich dadurch enttäuscht habe.
Ich will mich bessern. Hilf mir bitte dabei.
Ich schenke dir mein Leben und mein Tun,
um dir Freude zu bereiten.
Und ich vertraue darauf, dass du mir verzeihst
und dass du mir die Gnade schenken wirst,
jeden Tag ein wenig besser zu werden.
Danke, Jesus, dass du mich liebst.
Amen.

LOSSPRECHUNG

- P:** Gott, der barmherzige Vater, hat durch den Tod und die Auferstehung seines Sohnes die Welt mit sich versöhnt und den Heiligen Geist gesandt zur Vergebung der Sünden. Durch den Dienst der Kirche schenke er dir Verzeihung und Frieden. So spreche ich dich los von deinen Sünden † im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.
- A:** Amen.

ENTLASSUNG

P: Danke dem Herrn, denn er ist gütig,

A: denn sein Erbarmen währt ewig.

P: Gehe hin in Frieden und verkünde den Menschen die wunderbaren Taten Gottes, der dich gerettet hat.

A: Amen.

Oder:

P: Der Herr hat dir deine Sünden vergeben. Gehe hin in Frieden.

A: Dank sei Gott, dem Herrn.

Oder:

P: Gelobt sei Jesus Christus,

A: in Ewigkeit. Amen.

XI. ANHANG

DER KREUZWEG

Wenn wir den Kreuzweg beten, gehen wir mit Christus auf dem Weg seines Leidens und begleiten ihn. Wir können sehen, wie sehr er uns liebt, weil er bereit ist, für uns so viel Leiden zu tragen.

Nach dem Lesen der jeweiligen Bibelstelle kannst du eine persönliche Bitte an Gott richten. Oder wenn ihr gemeinsam betet, könnt ihr zu jeder Station noch eine kleine Betrachtung formulieren, die euch hilft, Christus näher zu kommen.

Zu Beginn jeder Station bete:

V: Wir beten dich an, Herr Jesus Christus, und wir preisen dich,

A: denn durch dein Heiliges Kreuz hast du die Welt erlöst.

V: **Erste Station:** Jesus wird zum Tod verurteilt.

LEKTOR: Als Pilatus sah, dass er nichts erreichte, sondern dass der Tumult immer größer wurde, ließ er Wasser bringen, wusch sich vor allen Leuten die Hände und sagte: Ich bin unschuldig am Blut dieses Menschen. Das ist eure Sache! Da rief das ganze Volk: Sein Blut komme über uns und unsere Kinder! Darauf ließ er Barabbas frei und gab den Befehl, Jesus zu geißeln und zu kreuzigen. (Mt 27, 24-26)

V: **Zweite Station:** Jesus nimmt das Kreuz auf seine Schultern

LEKTOR: Darauf ließ Pilatus Jesus geißeln. Die Soldaten flochten einen Kranz aus Dornen; den setzten sie ihm auf und legten ihm einen purpurroten Mantel um... Es war am Rüsttag des Paschafestes, ungefähr um die sechste Stunde. Pilatus sagte zu den Juden: Da ist euer König! Sie aber schrien: Weg mit ihm, kreuzige ihn! Pilatus aber sagte zu ihnen: Euren König soll ich kreuzigen? Die Hohenpriester antworteten: Wir haben keinen König außer dem Kaiser. Da lieferte er ihnen Jesus aus, damit er gekreuzigt würde. Sie übernahmen Jesus. Er trug sein Kreuz und ging hinaus zur sogenannten Schädelhöhe, die auf Hebräisch Golgota heißt. (*Joh 19,1-2. 14-17*)

V: Dritte Station: Jesus fällt zum ersten Mal unter dem Kreuz

LEKTOR: Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch drückt nicht und meine Last ist leicht. (*Mt 11, 28-29*)

V: Vierte Station: Jesus begegnet seiner Mutter

LEKTOR: Sein Vater und seine Mutter staunten über die Worte, die über Jesus gesagt wurden. Und Simeon segnete sie und sagte zu Maria, der Mutter Jesu: Dieser ist dazu bestimmt, dass in Israel viele durch ihn zu Fall kommen und viele aufgerichtet werden, und er wird ein Zeichen sein, dem widersprochen wird. Dadurch sollen die Gedanken vieler Menschen offenbar werden. dir selbst aber wird ein Schwert durch die Seele dringen. (*Lk 2, 33-35*)

V: Fünfte Station: Simon von Zyrene hilft Jesus das Kreuz tragen

LEKTOR: Dann führten sie Jesus hinaus, um ihn zu kreuzigen. Einen Mann, der gerade vom Feld kam, Simon von Zyrene, den Vater des Alexander und des Rufus, zwangen sie, sein Kreuz zu tragen. Ihm luden sie das Kreuz auf, damit er es hinter Jesus hertrage. Und sie brachten Jesus an einen Ort namens Golgota, das heißt übersetzt: Schädelhöhe. (*Mk 15, 20-22; Lk 23,26*)

V: Sechste Station: Veronika reicht Jesus das Schweißstuch

LEKTOR: Wer das Leben gewinnen will, wird es verlieren; wer aber das Leben um meinetwillen verliert, wird es gewinnen. Wer euch aufnimmt, der nimmt mich auf, und wer mich aufnimmt, nimmt den auf, der mich gesandt hat. Wer einen Propheten aufnimmt, weil es ein Prophet ist, wird den Lohn eines Propheten erhalten. Wer einen Gerechten aufnimmt, weil es ein Gerechter ist, wird den Lohn eines Gerechten erhalten. Und wer einem von diesen Kleinen auch nur einen Becher frisches Wasser zu trinken gibt, weil es ein Jünger ist - amen, ich sage euch: Er wird gewiss nicht um seinen Lohn kommen. (*Mt 10, 38-42*)

V: Siebte Station: Jesus fällt zum zweiten Mal unter dem Kreuz

LEKTOR: Jesus aber antwortete ihnen: Die Stunde ist gekommen, dass der Menschensohn verherrlicht wird. Amen, amen, ich sage euch: Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein; wenn es aber stirbt, bringt es reiche Frucht. Wer an seinem Leben hängt, verliert es; wer aber sein Leben in dieser Welt gering achtet, wird es bewahren bis ins ewige Leben. Wenn einer mir dienen will, folge er mir nach;

und wo ich bin, dort wird auch mein Diener sein. Wenn einer mir dient, wird der Vater ihn ehren. Jetzt ist meine Seele erschüttert. Was soll ich sagen: Vater, rette mich aus dieser Stunde? Aber deshalb bin ich in diese Stunde gekommen.
(*Joh 12, 23-27*)

V: Achte Station: Jesus begegnet den weinenden Frauen

LEKTOR: Es folgte eine große Menschenmenge, darunter auch Frauen, die um ihn klagten und weinten. Jesus wandte sich zu ihnen um und sagte: Ihr Frauen von Jerusalem, weint nicht über mich; weint über euch und eure Kinder! Denn es kommen Tage, da wird man sagen: Wohl den Frauen, die unfruchtbar sind, die nicht geboren und nicht gestillt haben. Dann wird man zu den Bergen sagen: Fallt auf uns!, und zu den Hügeln: Deckt uns zu! Denn wenn das mit dem grünen Holz geschieht, was wird dann erst mit dem dürren werden?
(*Lk 23, 27-31*)

V: Neunte Station: Jesus fällt zum dritten Mal unter dem Kreuz

LEKTOR: Meine Kinder, ich bin nur noch kurze Zeit bei euch. Ihr werdet mich suchen, und was ich den Juden gesagt habe, sage ich jetzt auch euch: Wohin ich gehe, dorthin könnt ihr nicht gelangen. Ein neues Gebot gebe ich euch: Liebt einander! Wie ich euch geliebt habe, so sollt auch ihr einander lieben. Daran werden alle erkennen, dass ihr meine Jünger seid: wenn ihr einander liebt. (*Joh 13, 33-35*)

V: Zehnte Station: Jesus wird seiner Kleider beraubt

LEKTOR: Die Soldaten [...] nahmen seine Kleider und machten vier Teile daraus, für jeden Soldaten einen. Sie nahmen auch sein Untergewand, das von oben her ganz durchgewebt

und ohne Naht war. Sie sagten zueinander: Wir wollen es nicht zerteilen, sondern darum losen, wem es gehören soll. So sollte sich das Schriftwort erfüllen: Sie verteilten meine Kleider unter sich und warfen das Los um mein Gewand. Dies führten die Soldaten aus. (*Joh 19, 23-24*)

V: Elfte Station: Jesus wird ans Kreuz genagelt

LEKTOR: Dann kreuzigten sie ihn... Es war die dritte Stunde, als sie ihn kreuzigten. Und eine Aufschrift auf einer Tafel gab seine Schuld an: Der König der Juden. Zusammen mit ihm kreuzigten sie zwei Räuber, den einen rechts von ihm, den andern links. Die Leute, die vorbeikamen, verhöhnten ihn, schüttelten den Kopf und riefen: Ach, du willst den Tempel niederreißen und in drei Tagen wieder aufbauen? Hilf dir doch selbst und steig herab vom Kreuz! (*Mk 15, 24-30*)

V: Zwölfte Station: Jesus stirbt am Kreuz

LEKTOR: Einer der Verbrecher, die neben ihm hingen, verhöhnte ihn: Bist du denn nicht der Messias? Dann hilf dir selbst und auch uns! Der andere aber wies ihn zurecht und sagte: Nicht einmal du fürchtest Gott? dich hat doch das gleiche Urteil getroffen. Uns geschieht recht, wir erhalten den Lohn für unsere Taten; dieser aber hat nichts Unrechtes getan. Dann sagte er: Jesus, denk an mich, wenn du in dein Reich kommst. Jesus antwortete ihm: Amen, ich sage dir : Heute noch wirst du mit mir im Paradies sein. Dann rief Jesus laut: Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist. Nach diesen Worten hauchte er den Geist aus. (*Lk 23, 39-43.46*)

V: Dreizehnte Station: Jesus wird vom Kreuz abgenommen und in den Schoß seiner Mutter gelegt

LEKTOR: Da es Rüsttag war, der Tag vor dem Sabbat, und es schon Abend wurde, ging Josef von Arimathäa, ein vornehmer Ratsherr, der auch auf das Reich Gottes wartete, zu Pilatus und wagte es, um den Leichnam Jesu zu bitten. Pilatus war überrascht, als er hörte, dass Jesus schon tot sei. Er ließ den Hauptmann kommen und fragte ihn, ob Jesus bereits gestorben sei. Als der Hauptmann ihm das bestätigte, überließ er Josef den Leichnam. (*Mk 15, 42-44*)

V: Vierzehnte Station: Jesus wird ins Grab gelegt

LEKTOR: Josef aus Arimathäa war ein Jünger Jesu, aber aus Furcht vor den Juden nur heimlich... Es kam auch Nikodemus, der früher einmal Jesus bei Nacht aufgesucht hatte. Er brachte eine Mischung aus Myrrhe und Aloe, etwa hundert Pfund. Sie nahmen den Leichnam Jesu und umwickelten ihn mit Leinenbinden, zusammen mit den wohlriechenden Salben, wie es beim jüdischen Begräbnis Sitte ist. An dem Ort, wo man ihn gekreuzigt hatte, war ein Garten, und in dem Garten war ein neues Grab, in dem noch niemand bestattet worden war. Wegen des Rüsttages der Juden und weil das Grab in der Nähe lag, setzten sie Jesus dort bei. (*Joh 19, 38-42*)

V: Wir sagen dir Dank, allmächtiger Gott, für alle deine Gaben und Wohltaten, der du lebst und herrschst in alle Ewigkeit.

A: Amen.

V: Christus, unser König,

A: dein Reich komme!

V: Mutter, du Reine,

A: bitte für uns.

FÜNF MINUTEN VOR DEM ALLERHEILIGSTEN

Christus ist in der Eucharistie, der Hostie, wirklich da. Das ist die Art, die er gewählt hat, um nach seiner Rückkehr in den Himmel trotzdem bei uns zu bleiben. Es ist gut, ihn hin und wieder im Tabernakel zu besuchen. Die folgenden Texte können dir helfen, mit Jesus zu sprechen:

Stell dir vor, Jesus spricht dich an: „Es ist nicht nötig viel zu wissen, um mir zu gefallen. Es genügt, dass du mich liebst. Sprich also einfach zu mir, so wie du mit deinem besten Freund sprechen würdest.“

Musst du mich für jemanden um etwas bitten? Nenne mir seinen Namen und sage mir dann, was ich jetzt für ihn tun soll. Erbitte ruhig viel! Zögere nicht, mich zu bitten.

Für dich, brauchst du für dich irgendeine Gnade? Sage mir offen deine Fehler und Schwächen, dass du vielleicht bequem, selbstüchtig, lieblos, unbeherrscht bist. Dann bitte mich, dir zu Hilfe zu kommen bei deinen Anstrengungen, deine Fehler zu überwinden und davon loszukommen. Schäme dich nicht! Es gibt viele Heilige im Himmel, die genau die gleichen Fehler hatten. Aber sie kämpften gegen ihre Schwachheit und sie baten mich demütig um Hilfe, und nach und nach wurden sie frei davon.

Zögere auch nicht, mich zu bitten um einen glücklichen Ausgang deiner Arbeit in der Schule, um eine gute Zukunft, um ein besseres Verhältnis zu deinen Eltern, um ein gutes Verhältnis zu deinen Freunden. All das kann ich dir geben und gebe ich dir. Und ich wünsche, dass du mich darum bittest. Ich gebe es dir, wenn es für dein ewiges Glück zum Besten ist. Und was brauchst du gerade heute? Was kann ich jetzt für dich tun? Wenn du wüsstest, wie sehr ich wünsche, dir zu helfen.

Hast du gerade etwas Wichtiges vor? Erzähle mir deine Pläne. Was beschäftigt dich? Was wünschst du ganz besonders? Sage es mir, wenn dir ein Vorhaben schlecht gelingt, und ich werde dir die Gründe für den Misserfolg nennen. Möchtest du mich nicht als deinen Helfer für deine Pläne gewinnen? Was kann ich für deine Familie, für deine Freunde tun, was für deine Lehrer oder Vorgesetzten?

Was möchtest du für sie tun? Und was mich angeht. Hast du nicht den Wunsch, dass ich von allen Menschen geliebt werde? Möchtest du nicht deinen Freunden Gutes tun können, die du vielleicht sehr liebst, die aber leben, ohne an mich zu denken? Bitte mich, damit mein Heiliger Geist auch sie erleuchtet.

Und hast du mir nicht vielleicht irgendeine Freude mitzuteilen? Warum lässt du mich nicht daran teilnehmen, da ich doch dein Freund bin? Erzähle mir, was dich seit dem letzten Besuch bei mir gefreut und getröstet hat. Vielleicht hast du angenehme Überraschungen erlebt; vielleicht hast du gute Nachrichten erhalten, ein Zeichen der Zuneigung; vielleicht hast du Schwierigkeiten überwunden, bist aus einer schlimmen Lage herausgekommen.

Das ist alles mein Werk. Du sollest mir einfach sagen: Danke, mein Jesus!

Willst du mir nichts versprechen? Ich lese in der Tiefe deines Herzens. Menschen kann man leicht täuschen, mich aber nicht. Sprich also ganz aufrichtig zu mir. Bist du fest entschlossen, dich jener Gelegenheit zur Sünde nicht mehr auszusetzen, auf jene Beschäftigung zu verzichten, die dir schadet, jene Bilder nicht mehr zu sehen, die deine Vorstellungen gereizt haben, mit jenem Menschen nicht mehr zu verkehren, der dich zur Sünde anstiftet?

Wirst du zu jenem anderen Menschen wieder liebenswürdig und gut sein, den du bis heute als deinen Feind betrachtet hast, weil er dich beleidigt hat?

Nun geh. Aber vergiss die fünf Minuten nicht, die wir beide hier verbracht haben. Bewahre soweit du kannst Schweigen, Bescheidenheit, innere Ruhe, Liebe zum Nächsten.

Liebe meine Mutter, die auch deine ist.

Und komme wieder mit einem Herzen, das noch mehr von Liebe erfüllt ist. Dann wirst du in meinem Herzen jeden Tag neue Liebe, neue Wohltaten, neue Tröstungen finden.“

Aus: Eine Viertelstunde vor dem Allerheiligsten, Hl. P. Antonius Maria Claret

WAS IST DAS ECYD

ECyD (sprich: Esíd) ist eine internationale katholische Jugendorganisation, die mit der Bewegung *Regnum Christi* verbunden ist. Sie steht Jungen und Mädchen im Alter von 11-16 Jahren offen, die in sich den Wunsch spüren, ein überzeugtes und aktives christliches Leben zu führen.

Was sie vor allem eint, ist eine persönliche Beziehung zu Christus, den sie als ihren Freund erfahren. Sie treffen sich regelmäßig in Teams oder zu Camps und versuchen, in ihrem Umfeld den Glauben durch Werke der Nächstenliebe und des persönlichen Zeugnisses weiterzugeben. Sie erfüllen bestimmte Vorsätze in Gebet, Familie und Schule.

Unterstützung erhalten sie von Mitgliedern der Bewegung *Regnum Christi* und Priestern der *Legionäre Christi*.

Weltweit gibt es in 30 Ländern mehrere Zehntausend ECyD-Mitglieder.

ECyD steht für „Encuentros, Convicciones y Decisiones“, (dt. „Begegnungen, Überzeugungen und Entscheidungen“).

INHALT

I.	MORGENGEBET	7
	Vater unser	7
	Gegrüßet seist du, Maria.....	8
	Ehre sei dem Vater.....	8
	Gebet der Hingabe.....	8
II.	FEIER DER HEILIGEN MESSE	9
III.	DANKSAGUNG NACH DER KOMMUNION	10
	Anima Christi.....	10
	Gebet für den Papst	11
IV.	BESUCH BEI CHRISTUS IN DER EUCHARISTIE	12
	Geistliche Kommunion	13
V.	ANFANGS- UND SCHLUSSGEBETE ZU VERSCHIEDENEN GELEGENHEITEN	14
	Vor dem allerheiligsten Altarsakrament	14
	Am Ende des Gebets oder einer Aktivität	15
	Wenn du alleine oder mit anderen etwas tust.....	15
	Wenn du ein Haus verlässt oder im Auto unterwegs bist. 17	
VI.	NACHTGEBET	18
	Vater unser	18
	Gegrüßet seist du, Maria.....	18

Ehre sei dem Vater.....	19
Gebet der ECyD-Mitglieder	19
Die Gewissenserforschung	20
Reuegebet	21
VII. EVANGELIUMSBETRACHTUNG	22
VIII. DER ENGEL DES HERRN	23
Gebet zum Schutzengel	24
IX. DER ROSENKRANZ.....	25
Freudenreiche Geheimnisse	26
Lichtreiche Geheimnisse.....	26
Schmerzhaftige Geheimnisse	26
Glorreiche Geheimnisse.....	27
Salve Regina	27
X. DAS SAKRAMENT DER VERSÖHNUNG	28
Gewissenserforschung	28
Beichtritus	35
Reuegebet	36
Lossprechung	36
Entlassung	37
XI. ANHANG	38
Der Kreuzweg.....	38
Fünf Minuten vor dem Allerheiligsten	44
Was ist das ECyD	47
Kontaktadressen & Impressum	51

KONTAKTADRESSEN

ECYD DEUTSCHLAND JUNGEN

Kiesheckerweg 240, 40468 Düsseldorf

Tel. (+49) 211/ 175 40 40

MÄDCHEN

Nagelsweg 62, 40474 Düsseldorf

Tel. (+49) 211/ 16 98 391

ECYD ÖSTERREICH

Marxergasse 10-4, 1030 Wien

Tel. (+43) 1/513 44 88 11

Email: ecyd-wien@legionaries.org

IMPRESSUM

ZUSAMMENSTELLUNG, ÜBERSETZUNG
UND REDAKTION P. Martin Baranowski LC,
Bernadette Ballestrem, P. Klaus Einsle LC

LAYOUT Hannes Platter

PRODUKTION Heinrich Große-Frericks, 48703 Stadthoorn

1. Auflage: Februar 2014

www.regnumchristi.org/de



LEGIONÄRE CHRISTI

REGNUM CHRISTI

