

LERNE ZU BETEN

DAS GEBET

Einführung

Das Gebet ist das Fundament unseres christlichen Lebens. Es ist unsere ständige Kommunikation zu Gott. Jedes Gebet ist eine geistliche Erfahrung. Gott selbst hat uns geboten zu beten um mit Ihm in Gemeinschaft zu bleiben. Die Aposteln und die Kirchenväter haben uns gelehrt wann wir beten sollen. Die Kirche lebt als Gemeinschaft vom Gebet. Die Kirche betrachtet das Gebet als einen Schoß und ihr Ziel ist es Gott und Mensch zu vereinen, den Menschen in den Schoß Gottes zu legen. Durch das Gebet erleben wir nicht nur die Gemeinschaft zu Gott sondern wir erfahren die geistliche Einheit mit Gott. Das Gebet ist das Mittel zur geistlichen Therapie und zur Vollendung des geistlichen Menschen. Das Beten ist so notwendig für den Christen so wie der Sauerstoff für den Menschen.

Das geistliche Leben stellt für jeden Christen eine wahre geistliche Erfahrung des Lebens dar und ist keine Tugend oder ein Muss. Die Tugend ist keine Voraussetzung sondern Frucht unserer Beziehung zu Gott. Der betende Mensch, der sündige Mensch, der täglich um die Suche nach Gott ringt, nicht um sich selbst oder seinen Glauben zu beweisen, sondern um einfach die Anwesenheit Gottes zu erleben, ist der wahre auferstandene Mensch. Die Abwesenheit des des göttlichen Wesens in unserem Leben stellt eine geistliche Lücke dar und füllt uns mit Wesensangst.

Unsere Kirche ordnet nach der Heiligen Schrift und der Heiligen Tradition, Ort, Zeit und Art für das Beten. Es gibt die Gebete in der Kirche die von der Gemeinschaft der Gläubigen gefeiert werden. Diese Gebete heissen Lobpreisungen und finden ihren Höhepunkt in der Feier der Göttlichen Liturgie. Das gemeinsame Gebet hat besondere geistliche Kraft und bietet geistliche Sicherheit dar. Der Herr sagt: Dort wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, dort bin ich in ihrer Mitte!

Dann gibt es auch die persönlichen Gebete, die jeder für sich täglich verrichtet.

Die Kirche kennt sieben Gebetszeiten innerhalb von 24 Stunden. In der Mitte der Nacht (Mesonyktikon oder Mitternachtsgebet), morgens nach Sonnenaufgang (Orthros oder Morgengebet), drei Stunden nach Sonnenaufgang (Dritte Stunde), sechs Stunden nach Sonnenaufgang (Sechste Stunde), neun Stunden nach Sonnenaufgang (Neunte Stunde), abends (Esperinos oder Vesper oder Abendgebet) und vor dem Schlafengehen (Apodeipnon oder Nachtgebet). Diese Reihe von Gebeten wird getreu von den Mönchen unserer Kirche gehalten aber auch wenn möglich von vielen Gemeinden oder von vielen Gläubigen.

Das private Gebet

Wann beten wir

Unsere Kirche kennt einerseits die Notwendigkeit des Betens andererseits aber auch das Fehlen der Zeit im Alltag des Menschen. So ordnet sie dass jeder Gläubige mindestens dreimal am Tag betet: morgens, mittags und abends. Dazu unbedingt vor und nach jeder Mahlzeit. Morgens beten wir nach dem Aufstehen, mittags-nachmittags zwischen 12 und 18 Uhr und nachts vor dem Schlafengehen. Natürlich kann man zusätzlich zu jeder Zeit beten oder wenn die Zeit manchmal fehlt die Gebete zusammenfügen. Der heilige Apostel Paulus gebietet uns ständig im Geiste zu beten.

An wen beten wir

Wir beten immer an den Einen und Dreieinigen Gott und nur Ihn beten wir an und lobpreisen Ihn. Unser Gebet kann sich an die Dreieinigkeit richten oder an jede Person der Dreieinigkeit (an den Vater oder an den Sohn oder an den Heiligen Geist) richten. Es gibt Gebete auch an die Heilige Gottesgebälerin und Immerjungfrau Maria, an die Heiligen oder an die Engel. Es sind aber nur "Vermittlungsgebete". Wir bitten Maria, die Heiligen und die Engel für uns zu beten, zu vermitteln genauso wie wir unsere Glaubensgeschwister oder unsere Priester und Mönche bitten für uns zu beten. Wir glauben, dass die Gebete der Heiligen und der Engel von besonderer Gewichtung sind und von Gott erhört werden.

Was braucht man zum beten

Das Beten fordert Glaube und Geduld an. Am Anfang ist es schwierig täglich zu beten zu lernen. Wenn wir jedoch das Gebet nicht vernachlässigen und mit Geduld unseren Geist zum beten ausrichten, wenn wir für eine Weile unsere alltäglichen Gewohnheiten und Sorgen beiseite legen, dann werden wir die Schönheit, die Freude und die Früchte des Betens erfahren.

Wie beten wir

Der Inhalt unseres Gebets sollte sein:

1. Lobpreisend sein (man dankt Gott für Seine Gaben)
2. Bittend (man bittet Gott um Sein Erbarmen und um Sein Reich, d.h. um die geistliche Einigung mit Ihm)
3. Beichtend (man bereut täglich unsere Sünden und Verfehlungen und bittet um Vergebung)

Die Kirche ordnet bestimmte Gebetstexte zu den Gebetszeiten an, die jedoch erweitert werden können oder mit eigenen Worten am Schluss ergänzt werden können.

Die Körperhaltung

Der Mensch selbst ist eine Einheit von Körper Geist und Seele. Der ganze Mensch betet. Somit ist es wichtig, dass unser Geist an das Gebet sich konzentriert, unser Körper durch die richtige Körperhaltung oder durch bestimmte Bewegungen mitwirkt und unsere Seele sich dem Gebet hingibt.

Wenn wir beten:

1. richten wir uns gen Osten, denn vom Osten das materielle Licht, Symbol für das geistliche Licht dieser Welt Jesus Christus, kommt. Auch glauben wir, dass am Jüngsten Tag Christus vom Osten kommen wird um Lebende und Verstorbene zu richten und die Gerechten mit Gott zu vereinen. Wir beten stehend oder kniend und mit leicht gebeugtem Haupt. Wir halten so gut wie mögliche die freien Körperteile bedeckt (Symbol der Reinheit der Seele).
2. Unsere Hände sind entweder gekreuzt auf unsere Brust (Symbol des Heiligen Kreuzes Jesu Christi und Hilfe zur Konzentration des Geistes) oder hängen nach unten (Symbol der Auferstehung und Erinnerung der Aufrichtigkeit die wir in unserem christlichen Leben zeigen sollten) oder öffnen sich (Symbol der Erwartung an die zweite Wiederkunft Christi am Jüngsten Tag und Aufforderung das Erbarmen Gottes aufzusuchen).
3. Wir machen das Kreuzzeichen einmal und ruhig. Wann machen wir das Kreuzzeichen?
a) am Anfang und am Ende unserer Gebete, b) wenn wir den Namen Gottes, der Dreieinigkeit (des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes) erwähnen c) wenn wir den Namen Maries oder eines Heiligen erwähnen.

4. Wir machen kleine oder grosse Vorbeugungen (bekannt auch als: Metanies oder Kniebeugungen oder Prostrationen oder Proskynese). Durch Vorbeugungen bringen wir körperlich unsere Demut, unsere Ergebenheit und unsere Anbetung zu Gott. Bei den kleinen Vorbeugungen beugen wir uns tief vor und berühren mit unseren Fingern den Boden. Bei den grossen Vorbeugungen knien wir uns hin und berühren mit unserer Stirn den Boden.
5. Wir beten friedlich entweder laut oder leise oder innerlich.

Das Umfeld des Gebets

Die Erschaffung eines Gebetsortes für unsere häuslichen Gebete hilft uns und erinnert uns an das Gebet. Das Umfeld, der eigene Gebetsort führt uns vom äusserlichen zum innerlichen Gebet und all unserer Sinnen zu Gott. Der Ort wo wir beten soll sauber sein. Eine Ikone, eine Öllampe, eine Kerze, etwas Weihrauch schaffen das richtige Umfeld für das Gebet. Viele Christen gestalten eine gen Osten ausgerichtete Ecke ihrer Wohnung oder ihres Hauses als Gebetsnische für die täglichen privaten oder familiären Gebete.

Nachwort

Natürlich kann man zu jeder Zeit und an jedem Ort beten. Man kann auch während unserer Arbeit oder während einer Beschäftigung beten oder wenn wir es notwendig haben. Auch wenn wir manchmal nicht die ganzen vorgeschriebenen Gebete verrichten können, können wir uns zu jeder Zeit bekreuzigen und ein sogenanntes Stoßgebet beten: Kyrie eleison oder Gott sei Dank oder Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner oder das Vater Unser oder mit eigenen Worten mit Gott reden genauso wie man mit einem Freund redet. Der Heilige Johannes Chrysostomos sagt uns: „Denn das ist hauptsächlich das Beten, wenn die Rufe zu Gott vom innersten des Herzens emporsteigen. Und das ist das Kennzeichen der Gott suchenden Seele, wenn sie das Gebet durch (freien) Willen des Geistes und nicht durch die Lautstärke der Stimme betet. So betete auch Moses. Obwohl er seine Lippen kaum bewegte fragte ihn Gott: Moses was schreiest du zu Mir? Denn die Menschen hören nur die Stimme die aus den Lippen kommt, Gott aber hört die Menschen die Ihn innerlich rufen. Es ist also möglich auch ohne Stimme von Gott erhört zu werden; und es ist auch möglich innerlich laut zu beten wenn wir im Markt laufen oder wenn wir arbeiten oder wenn wir mit Freunden beisammen ist ohne vom Umfeld aber nur von Gott wahrgenommen zu werden“ (Johannes Chrysostomos, Rede über Anna, Schriften der Heiligen Väter, Band 31).

Altvater Iakovos Tsalikis sagte zu Pilgern die sich um ihn im Klosterhof versammelt hatten und um sein geistliches Wort baten: „Verheiratete und Unverheiratete wir sind verpflichtet viel und intensiv zu beten. Gott mag sich manchmal Zeit lassen, Er antwortet aber immer auf unsere Gebete. Mit dem Verstand nur können nicht alle Probleme gelöst werden. Der Verstand mag uns klüger aber nicht über glücklich zu machen. Das Gebet ist der Beweis, dass unser täglicher Lebensweg sich gen Himmel richtet und dass wir den Weg zu Gott gefunden haben.

Anbei wird Dir ein tägliches Gebetsprogramm angeboten in deutscher Sprache angeboten. Dort wo dieses Zeichen † steht macht man ein Kreuzzeichen und dort wo das Zeichen † † steht macht man eine grosse oder eine kleine Vorbeugung.

MORGENGEBET

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

Ehre sei Dir Gott, unsere Hoffnung, Ehre sei Dir.

Himmlischer König, Tröster, Geist der Wahrheit, Allgegenwärtiger und alles Erfüllender; Schatz der Güter und Lebensspender, komm und wohne in uns, reinige uns von aller Befleckung und errette, Gütiger, unsere Seelen.

† Heiliger Gott, heiliger Starker, heiliger Unsterblicher, erbarme Dich unser.

† Heiliger Gott, heiliger Starker, heiliger Unsterblicher, erbarme Dich unser.

† Heiliger Gott, heiliger Starker, heiliger Unsterblicher, erbarme Dich unser.

† Ehre sei dem Vater und dem Sohne und dem Heiligen Geiste, jetzt und immerdar und in alle Ewigkeit. Amen.

Allheilige Dreifaltigkeit, erbarme Dich unser. Herr, reinige uns von unseren Sünden. Gebieter, vergib uns unsere Übertretungen. Heiliger, sieh an und heile unsere Schwächen um Deines Namens willen.

Herr, erbarme Dich.

Herr, erbarme Dich.

Herr, erbarme Dich.

† Ehre sei dem Vater und dem Sohne und dem Heiligen Geiste, jetzt und immerdar und in alle Ewigkeit. Amen.

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.

††† Kommt, lasset uns anbeten Gott unseren König!

††† Kommt, lasset uns anbeten und niederfallen vor Christus, unserem König und Gott!

††† Kommt, lasset uns anbeten und niederfallen vor Christus selbst, unserem König und Gott!

Erwacht aus dem Schläfe, fallen wir nieder vor Dir, Gütiger, und singen Dir, dem Mächtigen, das Loblied der Engel: Heilig, heilig, heilig bist Du, o Gott. Um der Gottesgebälerin willen erbarme Dich unser.

† Ehre sei dir, der du das Licht gezeigt hast!

Ehre sei Gott in der Höhe und auf Erden Friede,
in den Menschen des Wohlgefallens!

Wir loben dich, wir preisen dich, wir beten dich an †††,
wir rühmen dich, wir danken dir wegen deiner großen Herrlichkeit, Herr,
himmlischer König, Gott, Vater, Allherrscher!
Herr, einziggeborener Sohn, Jesus Christus, und Heiliger Geist! Herr, Gott, Du
Lamm Gottes, du Sohn des Vaters,
der du trägst die Sünden der Welt, erbarme Dich unser!
Der du trägst die Sünden der Welt, nimm unsere Bitte an!
Der du sitztest zur Rechten des Vaters, erbarme Dich unser!
Denn du bist allein heilig, Du allein bist der Herr, Jesus Christus, zur Ehre Gottes,
des Vaters. Amen.

An jedem Tag will ich dich segnen und loben deinen Namen in Ewigkeit und in die
Ewigkeiten der Ewigkeiten.

Gewähre Herr, dass wir bewahrt seien an diesem Tage von jeglicher Sünde.

† Gelobt bist du, Herr, Gott unsrer Väter, und gelobt und verherrlicht ist dein Name
in die Ewigkeiten. Amen.

Es sei, Herr, dein Erbarmen auf uns, denn wir haben auf dich gehofft. † Gelobt bist
du, Herr, lehre mich deine Rechte.

Herr, du bist unsere Zuflucht von Geschlecht zu Geschlecht.

Ich sprach: Herr, erbarme dich meiner, heile meine Seele,
denn ich habe gegen dich gesündigt.

Herr, zu dir habe ich meine Zuflucht genommen;

lehre mich, deinen Willen zu tun, denn du bist mein Gott;

denn bei dir ist die Quelle des Lebens, in deinem Licht sehen wir das Licht. Breite
dein Erbarmen aus über jene, die dich erkennen.

† Heiliger Gott, heiliger Starker, heiliger Unsterblicher, Erbarme dich unser.

† Heiliger Gott, heiliger Starker, heiliger Unsterblicher, Erbarme dich unser.

† Heiliger Gott, heiliger Starker, heiliger Unsterblicher, Erbarme dich unser.

† Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und alle Zeit
und von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

† Heiliger Unsterblicher, erbarme dich unser.

† Heiliger Gott, heiliger Starker, heiliger Unsterblicher, Erbarme dich unser.

† Auf die Gebete unser heiligen Väter, Herr Jesus Christus, unser Gott, erbarme
dich unser und errette uns. Amen.

MITTAGSGEBET

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

Ehre sei Dir Gott, unsere Hoffnung, Ehre sei Dir.

Himmlicher König, Tröster, Geist der Wahrheit, Allgegenwärtiger und alles Erfüllender; Schatz der Güter und Lebensspender, komm und wohne in uns, reinige uns von aller Befleckung und errette, Gütiger, unsere Seelen.

† Heiliger Gott, heiliger Starker, heiliger Unsterblicher, erbarme Dich unser.

† Heiliger Gott, heiliger Starker, heiliger Unsterblicher, erbarme Dich unser.

† Heiliger Gott, heiliger Starker, heiliger Unsterblicher, erbarme Dich unser.

† Ehre sei dem Vater und dem Sohne und dem Heiligen Geiste, jetzt und immerdar und in alle Ewigkeit. Amen.

Allheilige Dreifaltigkeit, erbarme Dich unser. Herr, reinige uns von unseren Sünden. Gebieter, vergib uns unsere Übertretungen. Heiliger, sieh an und heile unsere Schwächen um Deines Namens willen.

Herr, erbarme Dich.

Herr, erbarme Dich.

Herr, erbarme Dich.

† Ehre sei dem Vater und dem Sohne und dem Heiligen Geiste, jetzt und immerdar und in alle Ewigkeit. Amen.

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.

† † † Kommt, lasset uns anbeten Gott unseren König!

† † † Kommt, lasset uns anbeten und niederfallen vor Christus, unserem König und Gott!

† † † Kommt, lasset uns anbeten und niederfallen vor Christus selbst, unserem König und Gott!

Psalm 22 (23)

1Der Herr ist mein Hirte, /
nichts wird mir fehlen.

2Er lässt mich lagern auf grünen Auen /
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

3Er stillt mein Verlangen; /
er leitet mich auf rechten Pfaden, treu seinem Namen.

4Muss ich auch wandern in finsterner Schlucht, /
ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, / dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht.

5 Du deckst mir den Tisch /

vor den Augen meiner Feinde. Du salbst mein Haupt mit Öl, / du füllst mir reichlich den Becher.

6 Lauter Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang /

und im Haus des Herrn darf ich wohnen für lange Zeit.

† O Christus, unser Gott, der du in dieser Stunde deine liebenden Arme auf dem Kreuz ausstrecktest, auf dass alle Menschen zu dir gezogen würden, hilf uns und errette uns, die wir zu dir rufen: Ehre sei dir, o Herr!

† Herr, ich rufe zu dir. Eile mir zu Hilfe; / höre auf meine Stimme, wenn ich zu dir rufe.

† Wie ein Rauchopfer steige mein Gebet vor dir auf; / als Abendopfer gelte vor dir, wenn ich meine Hände erhebe.

Geruhe, o Herr, dass wir diesen Abend ohne Sünde uns bewahren.

† Gelobt bist Du, o Herr, Gott unserer Väter, und gelobt und gepriesen ist Dein Name in Ewigkeit. Amen. Herr, Deine Gnade sei über uns, weil wir auf Dich hoffen. † Gelobt bist Du, o Herr, lehre mich Deine Gebote.

† Gelobt bist Du, o Gebieter, lehre mich kennen Deine Gebote. † Gelobt bist Du, o Heiliger, erleuchte mich mit Deinen Geboten. Herr Deine Gnade währt in Ewigkeit; verachte nicht das Werk Deiner Hände. Dir, † dem Vater und dem Sohne und dem Heiligen Geiste gebührt Ruhm, Dir gebührt die Lobpreisung, Dir gebührt die Herrlichkeit; jetzt und immerdar und von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

† Auf die Gebete unser heiligen Väter, Herr Jesus Christus, unser Gott, erbarme dich unser und errette uns. Amen.

ABENDGEBET

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

Ehre sei Dir Gott, unsere Hoffnung, Ehre sei Dir.

Himmlicher König, Tröster, Geist der Wahrheit, Allgegenwärtiger und alles Erfüllender; Schatz der Güter und Lebensspender, komm und wohne in uns, reinige uns von aller Befleckung und errette, Gütiger, unsere Seelen.

† Heiliger Gott, heiliger Starker, heiliger Unsterblicher, erbarme Dich unser.
† Heiliger Gott, heiliger Starker, heiliger Unsterblicher, erbarme Dich unser.
† Heiliger Gott, heiliger Starker, heiliger Unsterblicher, erbarme Dich unser.

† Ehre sei dem Vater und dem Sohne und dem Heiligen Geiste, jetzt und immerdar und in alle Ewigkeit. Amen.

Allheilige Dreifaltigkeit, erbarme Dich unser. Herr, reinige uns von unseren Sünden. Gebieter, vergib uns unsere Übertretungen. Heiliger, sieh an und heile unsere Schwächen um Deines Namens willen.

Herr, erbarme Dich.

Herr, erbarme Dich.

Herr, erbarme Dich.

† Ehre sei dem Vater und dem Sohne und dem Heiligen Geiste, jetzt und immerdar und in alle Ewigkeit. Amen.

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.

††† Kommt, lasset uns anbeten Gott unseren König!

††† Kommt, lasset uns anbeten und niederfallen vor Christus, unserem König und Gott!

††† Kommt, lasset uns anbeten und niederfallen vor Christus selbst, unserem König und Gott!

Psalm 50 (51)

3Gott, sei mir gnädig nach deiner Güte,
und tilge meine Sünden nach deiner großen Barmherzigkeit.

4Wasche mich rein von meiner Missetat,
und reinige mich von meiner Sünde;

5denn ich erkenne meine Missetat,
und meine Sünde ist immer vor mir.

6An dir allein habe ich gesündigt
und übel vor dir getan, auf dass du Recht behaltest in deinen Worten und rein dastehst, wenn du richtest.

7Siehe, ich bin als Sünder geboren,
und meine Mutter hat mich in Sünden empfangen.

8Siehe, dir gefällt Wahrheit, die im Verborgenen liegt,
und im Geheimen tust du mir Weisheit kund.

9Entsündige mich mit Ysop, dass ich rein werde;
wasche mich, dass ich schneeweiß werde.

10Lass mich hören Freude und Wonne,
dass die Gebeine fröhlich werden, die du zerschlagen hast.

11 Verbirg dein Antlitz vor meinen Sünden,
und tilge alle meine Missetat.

12 Schaffe in mir, Gott, ein reines Herz,
und gib mir einen neuen, beständigen Geist.

13 Verwirf mich nicht von deinem Angesicht,
und nimm deinen Heiligen Geist nicht von mir.

14 Erfreue mich wieder mit deiner Hilfe,
und mit einem willigen Geist rüste mich aus.

15 Ich will die Übertreter deine Wege lehren,
dass sich die Sünder zu dir bekehren.

16 Errette mich von Blutschuld, / Gott, der du mein Gott und Heiland bist,
dass meine Zunge deine Gerechtigkeit rühme.

17 Herr, tu meine Lippen auf,
dass mein Mund deinen Ruhm verkündige.

18 Denn Schlachtopfer willst du nicht, / ich wollte sie dir sonst geben,
und Brandopfer gefallen dir nicht.

19 Die Opfer, die Gott gefallen, sind ein geängsteter Geist,
ein geängstetes, zerschlagenes Herz wirst du, Gott, nicht verachten.

20 Tu wohl an Zion nach deiner Gnade,
baue die Mauern zu Jerusalem.

21 Dann werden dir gefallen rechte Opfer, / Brandopfer und Ganzopfer;
dann wird man Stiere auf deinem Altar opfern.

Das Glaubensbekenntnis

Ich glaube an den einen Gott, den allmächtigen Vater, Schöpfer des Himmels und der Erde, aller sichtbaren und unsichtbaren Dinge. Und an den einen Herrn, Jesus Christus, Gottes eingeborenen Sohn, er ist aus dem Vater geboren vor aller Zeit. Licht vom Lichte, wahrer Gott vom wahren Gott, gezeugt, nicht geschaffen, eines Wesens mit dem Vater; durch ihn ist alles geschaffen. Für uns Menschen und um unseres Heiles Willen ist er

vom Himmel herabgestiegen, er hat Fleisch angenommen durch den Heiligen Geist aus Maria, der Jungfrau, und ist Mensch geworden. Gekreuzigt wurde er für uns unter Pontius Pilatus und hat den Tod erlitten und ist begraben worden und ist auferstanden am dritten Tage gemäß der Schrift. Er ist aufgefahren in den Himmel und sitzt zur Rechten des Vaters. Er wird wiederkommen in Herrlichkeit, Gericht zu halten über Lebende und Tote, und seines Reiches wird kein Ende sein. Ich glaube an den Heiligen Geist, den Herrn und Lebensspender, der vom Vater ausgeht. Er wird mit dem Vater und dem Sohne angebetet und verherrlicht. Er hat gesprochen durch die Propheten. Ich glaube an die eine, heilige, katholische und apostolische Kirche. Ich bekenne die eine Taufe zur Vergebung der Sünden. Ich erwarte die Auferstehung der Toten und das Leben der zukünftigen Welt. Amen.

Kyrie eleison-Herr erbarme Dich (40 mal)

O Christus, unser Gott, der du zu jeder Zeit und zu jeder Stunde im Himmel und auf Erden angebetet und verherrlicht wirst, du Langmütiger, du Barmherziger und du Huldvoller, der du die Gerechten liebst und dich über die Sünder erbarmst, der du alle zur Errettung rufst durch die Verheißung der zukünftigen Güter, du selbst, o Herr, nimm die Gebete an, die wir dir in dieser Stunde darbringen, und wende unser Leben deinen Geboten zu. Heilige unsere Seelen, reinige unsere Leiber, bringe unser denken in Ordnung, mache unsere Gesinnungen rein und erlöse uns von aller Trübsal, Bosheit und Qual. Beschirme uns durch deine heiligen Engel, damit wir, durch ihre Schar bewacht und geführt, zur Einigung im Glauben und zur Erkenntnis deiner unaussprechlichen Herrlichkeit gelangen. Denn du bist gepriesen in die Ewigkeiten der Ewigkeiten. Amen.

Herr erbarme Dich, Herr erbarme Dich, Herr erbarme Dich.

† Ehre sei dem Vater und dem Sohne und dem Heiligen Geiste, jetzt und immerdar und in alle Ewigkeit. Amen.

Dich Geehrte über die Cherubim und ohne Vergleichung Verherrlichte über die Seraphim, die du unversehrt Gott, das Wort, geboren hast, wahrhaftige Gottesgebälerin, dich preisen wir.

† Herr Jesus Christus erbarme Dich unser.

† Allheilige Gottesgebälerin bitte für uns.

† Heiliger Johannes Vorläufer und heilige Aposteln bittet für uns.

† Heilige Väter bitte für uns.

† Heilige Märtyrer bittet für uns.

† Alle Heiligen bittet für uns.

† Herr, gedenke auch Deiner Diener... (*Hier erwähnst Du alle Namen von Lebenden Menschen, über die du beten möchtest*).

† Herr gedenke auch Deiner Verstorbenen Diener...(*Hier erwähnst Du alle Namen von Verstorbenen Menschen, über die du beten möchtest*).

† Gedenke, o Herr, auch Meiners des Sünders.

† Auf die Gebete unser heiligen Väter, Herr Jesus Christus, unser Gott, erbarme dich unser und errette uns. Amen.