

Liebe Schwester, lieber Bruder im Glauben!



Glauben heißt, das Leben in Gott zu verankern. Dies ist ein Prozess, der uns durchs Leben begleitet. Denn jede Beziehung bedarf der Pflege, des Austausches, des Empfanges und des Gebens. Das Gebet ist ein Ausdruck unseres Glaubens – wer glaubt, betet. Daher stellt der Evangelist Lukas Jesus als gro-

ßen Beter dar. Von seinem Vorbild beeindruckt, bitten ihn seine Jünger eines Tages: Lehre uns beten (Lk 11,1). Seither ist das Vaterunser, das Jesus ihnen vor-gebetet hat, das Grundgebet der Christen. Von Beginn an prägt es den Morgen, Mittag und Abend von Menschen auf der ganzen Welt.

Die Karte, die Sie in Händen halten, soll ein Impuls für das tägliche Gebet sein.

Viele Menschen haben für sich bereits ihre Weise des Betens entdeckt. Andere sind jedoch noch auf der Suche nach einer passenden Form. Ihnen empfehle ich diesen Impuls und die Einladung, dreimal am Tag innezuhalten, um sich Gott zu öffnen und zu ihm zu beten. Dabei ist das Vaterunser mit seinen sieben Bitten eine Quelle der Inspiration.

Gönnen Sie Ihrer Seele ein dreimaliges Atemholen am Tag, lassen Sie sich darauf ein, im Licht des Glaubens auf Ihr Leben zu blicken, zu bitten, zu klagen, zu danken und zu loben.

+ Alois Schwarz

Dr. Alois Schwarz
Diözesanbischof

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 unsern Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung,

sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft

und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA

IMPRESSUM • Herausgeber: Bischöfliches Seelsorgeamt der Diözese Gurk • Inhalt: Michael Kapeller, Klaus Einspieler • Foto: Georg Haab • Layout/Druck: Druck- & Kopiezentrum • Alle: Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt • November 2013

einfach beten

Ein Impuls für das Gebet
am Morgen, zu Mittag
und am Abend



Am Morgen

Der Morgen ist die Zeit, in der alles zu neuem Leben erwacht. Wir Christen preisen Gott, der die Welt erschaffen hat und alle Geschöpfe mit seinem Segen begleitet. Zudem gedenken wir der Auferstehung Jesu. Sein Weg aus der Nacht des Todes in das Licht des ewigen Lebens ist auch unser Weg.

Kreuzzeichen

Ich bekreuzige mich auf der Stirn, dem Mund und dem Herzen (mit Weihwasser).

Ich beginne den Tag

**im Namen des Vaters,
der mich nach seinem Bild erschaffen hat;
und des Sohnes,
der mich durch seinen Tod
und seine Auferstehung erlöst hat;
und des Heiligen Geistes,
der in mir wohnt und mich zur Liebe befähigt.**

Tages-Vorausblick

Ich blicke auf den Tag, der vor mir liegt:
Was erwartet mich heute?
Worum und für wen möchte ich bitten?

Gott, ich bitte dich ...

Vaterunser

Im Vaterunser vertraue ich mich der Güte Gottes an:
„Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.“

Zu Mittag

Um zwölf Uhr laden in unserem Land die Glocken zum Innehalten und Gebet ein. Nach den Anstrengungen des Vormittags verlangen Körper und Geist nach Nahrung. Ein kurzes Gebet, das ich im Einklang mit dem Atem einige Male wiederhole, gibt mir Kraft und Stärkung.

Kreuzzeichen

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

Wiederholen eines Gebetsrufes

**Der Name des Herrn sei gepriesen /
von nun an bis in Ewigkeit.**

Oder:

**Jesus Christus, /
du in mir und ich in dir.**

Oder:

**Sende aus deinen Geist, /
und das Antlitz der Erde wird neu.**

Vaterunser

Mit den Vielen, denen das Nötigste zum Leben fehlt, bitte ich:
„Unser tägliches Brot gib uns heute.“

Am Abend

Der Tag geht zu Ende. Hinter mir liegen Ereignisse und Begegnungen, vor mir die Nacht. Es ist Zeit, auf den Tag zurückzublicken und um den Frieden für die kommende Nacht zu bitten. Ich entzünde eine Kerze. Sie ist ein Zeichen für Christus, das Licht der Welt. So lege ich den Tag mit seinen guten und schweren Stunden vertrauensvoll in Gottes Hand.

Kreuzzeichen

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

Tagesrückblick

Ich blicke auf den Tag, der zu Ende geht, zurück:
Was ist mir heute geschenkt worden? –
Wofür möchte ich danken?
Wo habe ich Gutes unterlassen oder Böses getan? –
Wofür bitte ich um Vergebung?

Gott, ich danke dir für ...

Gott, ich bitte dich um Vergebung ...

Vaterunser

Mit den Worten „Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit“ bekenne ich, dass Gott das gute Werk, das er in mir begonnen hat, auch vollenden wird.

Segensbitte

**Es segne uns der gütige und barmherzige Gott.
Er behüte uns in dieser Nacht
und schenke uns Frieden und Heil. Amen.**