



Unter Gottes Schutz

Psalm 121

Ich erhebe meine Augen zu den Bergen: *
Woher kommt mir Hilfe?

Meine Hilfe kommt vom HERRN, *
der Himmel und Erde erschaffen hat.

Er lässt deinen Fuß nicht wanken; *
dein Hüter schlummert nicht ein.

Siehe, er schlummert nicht ein und schläft nicht, *
der Hüter Israels.

Der HERR ist dein Hüter, *
der HERR gibt dir Schatten zu deiner Rechten.

Bei Tag wird dir die Sonne nicht schaden *
noch der Mond in der Nacht.

Der HERR behütet dich vor allem Bösen, *
er behütet dein Leben.

Der HERR behütet dein Gehen und dein Kommen *
von nun an bis in Ewigkeit.

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

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



Nehmen Sie sich täglich einige Minuten Zeit für die Stille und das Gebet. Die Psalmen können Ihnen dabei helfen – sie sind die göttliche Stimme und das Echo der menschlichen Seele zugleich.

Für jeden Monat wurde ein Psalm ausgewählt. Versuchen Sie, ihn täglich zu beten. Denn Bibelworte entfalten ihre Kraft und Schönheit, indem sie wiederholt werden.

Folgende Schritte können Ihnen dabei helfen:

1. Ruhig werden.
2. Den Psalm langsam rezitieren. Wenn Sie nicht alleine sind: Eine Person liest jeweils eine Zeile vor, alle anderen wiederholen sie.
3. Stille halten, den Psalm nachklingen lassen.
4. Wichtige Gedanken notieren oder sie mit anderen teilen.
5. Abschließen (Ehre sei dem Vater).

Hinweis:

Auf der Seite www.kath-kirche-kaernten.at/psalm finden Sie:

- den Text des Psalms (damit Sie ihn mittels Smartphone immer bei sich haben)
- einen Artikel mit Erläuterungen zum Text
- einen Vortrag zum Psalm als Videofile
- den gesungenen Psalm als Audiofile.



Ihre Gedanken oder eigenen Texte zum Psalm veröffentlichen wir gerne auf der Homepage (mit oder ohne Angabe des Namens, Kürzungen vorbehalten). Bitte senden Sie diese an: klaus.einspieler@kath-kirche-kaernten.at.