

VD 561 TH Meine Gebets-Routine – 27.05.2024

Liebe Zuschauerinnen und Zuschauer,
liebe Leser,

dieses Video ist eine Ergänzung zu meinem Video Nr. 134 aus dem Jahr 2018. Bitte schauen Sie sich das ältere Video daher nochmals an. Ich habe das Thema nochmals aufgegriffen, da immer wieder diesbezügliche Fragen unter meinen Followern auftreten und manche mich um Tipps und Ratschläge bitten.

Beide Videos werden auf meiner Homepage in der Menü-Rubrik „Mein religiöser Tagesplan“ eingebettet.

Auf dieser Seite finden Sie übrigens auch den Tagesplan nach Uhrzeiten aufgeschlüsselt.

An dieser Tagesstruktur, die ich schon vor fast 10 Jahren eingeführt habe, hat sich bis heute nur wenig geändert.

Gleich vorweg möchte ich anmerken, dass so eine Tagesroutine, die man nach den eigenen Bedürfnissen erstellt, nicht zu einer Routine werden sollte. Damit meine ich, dass sich über einen längeren Zeitraum eine gewisse Oberflächlichkeit einschleichen kann, die man möglichst vermeiden sollte.

Das tägliche Gebet ist eine der wesentlichen Säulen der persönlichen Spiritualität. Es führt uns Tag für Tag ein Stückchen näher zu Gott. Daher sollten wir dafür größte Sorgfalt und Bemühung aufbringen. Natürlich wird uns dies nicht immer in gleichem Maße gelingen, aber der Wille dazu muss vorhanden sein, wenn man die Nachfolge Christi ernst nimmt.

Halten Sie sich, liebe Zuschauerinnen und Zuschauer, stets vor Augen, dass auch Jesus regelmäßig gebetet hat; sowohl alleine als auch im Kreise seiner Jünger. Er ist in gewissem Sinne daher unser „Vorbeter“, unser Rollenmodell, an dem wir uns orientieren sollen.

Der Heiland hatte den direkten Kontakt zu seinem Vater und wollte dies auch uns ermöglichen.

Ziel dieses Gebets-Tagesplans ist es, dass Sie übers Jahr beständig mit Gott in Verbindung bleiben, sich Seiner Gegenwart bewusst bleiben und ihr Leben nach Ihm ausrichten.

Außerhalb der fixen Gebetszeiten sollten Sie die Möglichkeit nutzen, um kurze, persönliche Gebete frei zu formulieren oder einfache Stoßgebete zu sprechen. Auch der Engel des Herrn lässt sich tagsüber zwischendurch immer gut einbauen.

Wichtig ist, dass Sie gleich nach dem Erwachen ihr Denken auf den Schöpfer lenken und Ihn begrüßen. In den letzten Jahren habe ich es mir zur Gewohnheit gemacht, Jesus bei dieser Gelegenheit um Seinen Segen für den Tag zu bitten. Dieser Bitte wird er gewiss auch bei Ihnen entsprechen.

Vorformulierte kürzere Gebete, die es auf diversen Gebets- und Andachtsblättern in großer Fülle gibt, können Sie entweder morgens oder am Abend in Ihre Gebetsroutine einbauen.

Welche davon Sie auswählen, bleibt Ihnen überlassen. Bei mir hat es sich so ergeben, dass ich etwa 10 verschiedene Gebete jeden Morgen spreche, die sich – anders als die

Grundgebete – nicht zum Auswendiglernen eignen und die man daher vom Blatt ablesen muss.

Dazu zählt beispielsweise das Gebet von Pater Rupert Mayer, den ich sehr schätze und welchem ich bei jeder sich bietenden Gelegenheit in München in der Bürgersaalkirche einen Besuch abstatte.

Vielleicht haben auch Sie einen Heiligen, der Ihnen entweder persönlich nahe steht oder der einen Regionalbezug zu dem Ort, an dem Sie wohnen, aufweist. Denken Sie auch an Ihren Namenspatron. Ich habe mir eine Liste von Heiligen erstellt, die mir besonders wichtig sind. Diese Heiligen grüße ich besonders in meinem persönlichen Abendgebet, um ihnen für ihre Fürsprache und Hilfe zu danken und kann damit den Tag gut abschließen.

Gerade am Morgen sollte auch das Gebet zum Erzengel Michael nicht fehlen. In der heutigen Zeit sind wir vielen Gefahren und Anfechtungen ausgesetzt, gegen die wir uns durch bestimmte Gebete, wie z. B. den Rosenkranz, aber auch durch die Anrufung der Engel und Heiligen sowie der heiligen Schutzengel, zur Wehr setzen können.

Ebenso am Morgen empfehlen sich – gerade für Marienverehrer – kurze Andachten zur Gottesmutter, beispielsweise das Gebet „Unter deinen Schutz und Schirm“ oder „Sei begrüßt, o Königin“.

Für alle Verehrer des hl. Antlitzes des Herrn bieten sich Gebete zur Verehrung an. Da diese Andacht eine besondere Kraft entfaltet, sollte man das hl. Antlitz auch tagsüber nicht aus dem Blick verlieren und es mit kurzen Stoßgebeten verehren. Die Frucht dieser Gebete ist eine besondere Nähe zu Christus.

Wenn Sie in der Mittagszeit keine Möglichkeit zu einer längeren Gebetseinheit haben, sollten Sie den späten Nachmittag und Abend dafür nutzen. Ich habe es für mich so eingerichtet, dass ich ab 17 Uhr mit dieser Gebetsphase beginne. Zunächst bete ich einen Rosenkranz zum Jesuskind, um die heilige Kindheit des Herrn zu verehren. Dies mündet danach ein in den täglichen Abend-Gottesdienst.

Im Anschluss an die heilige Messe folgt die eigentliche Abend-Andacht mit dem Dankes-Rosenkranz, wobei ich Gott für alle während des Tages erhaltenen Gnaden danke. Wer möchte, kann sich für diesen Zeitabschnitt wieder ein paar kürzere Gebete (ähnlich wie jene für den Morgen) zusammenstellen.

Für alle, die abends Probleme damit haben, rasch einzuschlafen, und daher längere Zeit wach im Bett liegen, empfiehlt sich das Beten eines weiteren Rosenkranzes, insbesondere für besondere Anliegen, beispielsweise für die Anliegen naher Angehöriger, von Freunden oder Bekannten, für die Anliegen der Weltkirche oder für die Armen Seelen.

Wenn Sie nachts mehrmals aufwachen, sollten Sie diese Zeit den Armen Seelen widmen. Sie können aber auch das Leiden des Herrn in besonderer Weise betrachten. So werden die schlaflosen Stunden fruchtbar.

Liebe Zuschauerinnen und Zuschauer, ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und hoffe, dass ich Ihnen wieder ein paar hilfreiche Tipps geben konnte.

