

Beten mit glaubensstarken Frauen und Männern



September

Materialheft zum Seminar: „Besser beten möchte ich können!“

(Nur für den internen Kursgebrauch:

Übertragen und zusammengestellt von Josef Kratschmann)

Fachstelle Seniorenpastoral, Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg

Stärke mich durch deine Todeswunden,
Gottmensch, wenn die seligste der Stunden,
Welche Kronen auf der Wage hat,
Meinem Sterbebette naht!

Dann beschatte mich, o Ruh, mit linden,
Stillen Flügeln! Geister meiner Sünden,
Nahet euch dem Sterbelager nicht,
Wo mein schwimmend Auge bricht!

Du mein Engel, komm von Gottes Throne,
Bringe mir die helle Siegerkrone,
Wehe Himmelsluft, und Engelruh
Mir mit deiner Palme zu.

Wohnt' ich doch, von diesem Erdgewimmel
Schont entfernt, in eurem Freudenhimmel,
Teure Seelen! Kniet' ich, kniet' ich schon
An des Gottversöhners Thron!

(Ludwig Christoph Heinrich Hölty: + 1. 9. 1776)

Die Geduld empfiehlt und bewahrt uns für Gott.
Sie mäßigt den Zorn, sie zügelt den Sinn,
sie bewahrt den Frieden,
sie lenkt die Ordnung, sie bricht den Ansturm der Wollust,
sie dämpft die Kraft der Hoffart,
sie löscht den Brand der Feindschaft,
sie bändigt die Macht der Reichen
und stillt den Mangel der Armen.
Sie macht demütig im Glück, tapfer im Unglück,
sanft gegen Unrecht und Schimpf.
Sie lehrt den Sündern bald zu verzeihen
und viel und lange zu bitten, wenn du selbst sündigst.
Sie ist es, die die Grundmauern unseres Glaubens schirmt.
Sie ist es, die das Wachstum der Hoffnung weit voran treibt.
Sie lenkt das Handeln, dass wir auf dem Wege Christi bleiben
können, indem wir durch seine Gnade hinan steigen.
Sie bewirkt, dass wir Kinder Gottes bleiben,
indem wir nachahmen des Vaters Geduld.
Herr, gib mir die Ruhe und die Kraft für solche Geduld!

(Cyprian von Karthago: +14. 9. 258)

Gott, ich bin zu deiner Herrlichkeit
und für mein ewiges Heil geschaffen.

Das ist mein Ziel, das ist der Mittelpunkt meiner Seele,
das ist der Schatz meines Herzens.

Daher halte ich für mein wahres Gut
das, was mich zu meinem Ziel führt –
hingegen für das wahre Übel das,
was es mich verfehlen lässt.

Reiche und nachteilige Ereignisse, Reichtum und Armut,
Gesundheit und Krankheit, Ehren und Beleidigungen,
Leben und Tod:

derlei Dinge will ich für mich weder suchen noch ausweichen.

Ich erhebe meine Augen zu dir, o Gott,
wo sich die Urbilder aller Dinge finden
und wo wie aus einem Quell unendlicher Fruchtbarkeit
diese schier unendliche Vielfalt der Dinge ausgeht.

Wer dich, o Gott, findet – findet alles;
wer dich, o Gott, verliert – verliert alles.

(Robert Bellarmin: + 17. 9. 1621)

Die biblischen Gebote sind uns göttliche Lehren,
Grundmauern der Hoffnung,
Festungen zur Stärkung des Glaubens,
Speise zur Erquickung des Herzens,
Steuerruder zur Ausrichtung des Weges,
tatsächliche Mittel zur Gewinnung des Heils.
Indem sie auf Erden unsere Gemüter wohl gestalten,
geleiten sie uns zum himmlischen Königreich.

Viel hast du, o Gott, durch deine Propheten verkündet
und geoffenbart. Aber um wieviel höher ist das, was dein Sohn
spricht, was das Wort Gottes durch seine eigene Stimme
bezeugt.

Jesus, du selbst gabst uns heilsame Unterweisungen
und göttliche Gebote, welchen uns zur Rettung gereichen.
Du gabst uns das Vorbild des Gebetes
und du selbst hast bestimmt, worum zu beten ist.

(Cyprian von Antiochia: + um 304 – Gedenktag 26. 9.)

Wie schon Moses sich dem brennenden Dornbusch so lange
nicht nähern konnte, bis er seine Schuhe ausgezogen hatte,

so will auch ich mich von jedem meiner

- durch Leidenschaft verursachten -

Gedanken lösen,

damit ich mich dir nähern kann.

Du bist jenseits aller Gedanken und Begriffe.

Ich will ungestört lang verweilen im Gebet.

Wenn ich bete, dann will ich mich nicht um die Bedürfnisse

meines Leibes kümmern,

sonst könnte ich wegen eines Flohbisses

oder wegen einer Laus, einer Fliege oder einem Moskito

jener unübertroffenen Gabe

Schaden zufügen,

die mir im Gebet geschenkt wird.

Herr, hilf mir, mich zu sammeln!

(Evagrius Pontikus: + 399 n.Chr.)

Jesus, liebster Herr Jesus!
Ich bitt, dass du mich annimmst
zum Docht auf der Lampen,
zu der du das Öl gibst.
Geht mir nicht darum,
ob mein Leib verdorrt wie Gras,
aber um dein Bild in mir geht es!
Zünd dein Licht an
und lass mich sein wie ein heilig Feuer
am Rande der finsternen Öde,
damit die im Dunkeln wissen,
wo du zu finden bist.
Aus dir kommt, was gut in mir ist,
aus mir das Schwache und Geringe.
Erbarm dich meiner, Herr!

(Matthias Grünewald: + um 1530)

O Jesu,
all mein Leben bist du,
ohne dich nur Tod.
Meine Nahrung bist du,
ohne dich nur Not.
Meine Freude bist du,
ohne dich nur Leid.
Meine Ruhe bist du,
ohne dich nur Streit,
o Jesu.

(Franz Xaver Ludwig Hartig: + 1853)

Gott, lass mich nicht vor dein Angesicht kommen, bevor ich heilig geworden bin! Es gibt ja für die Unreinen noch eine Reinigung und für die Unheiligen noch eine Heiligung, für die Sünder einen Nachlass der Sünden und für die Gottlosen eine Buße. Gnade - gib mir dein Wort, dass ich wenigstens eine Stunde bußfertig sein möge! Minute für Minute, Stunde für Stunde bin ich bald im Stande der Gerechtigkeit, bald im Stande der Sünde. Gleichzeitig mit meiner Gerechtigkeit sind auch meine Verschulden und gleichzeitig mit meiner Schuld ist auch die Furcht vor der Strafe! Ich bin weder gottlos unter den Gottlosen noch auch gerecht unter den Vollkommenen. Der Sünder kennt sich selbst und bekennt täglich seine Verfehlungen, er tut Buße wegen seiner Sünden und empfindet Schmerz ob seiner Werke. Ich aber bin weder ganz schlecht noch wahrhaft gut, sondern in der Mitte zwischen beiden. Die eine Hälfte meines Lebens zähle ich zu den Gottlosen, die andere zu den Frommen! Bei mir folgt auf das Vergehen die Buße und auf die Bekehrung wieder Sünde!

(Isaak von Antiochien: + 460 n. Chr.)

O Herr Jesus, durch die Bitterkeiten,
die Du für mich am heiligen Kreuz gelitten hast,
besonders als Deine allerheiligste Seele
aus Deinem heiligen Leibe geschieden ist,
erbarme Dich meiner armen Seele,
wenn sie aus dieser Welt scheiden wird.

O Jesus, gib mir Mut, mein Kreuz mit Dir zu tragen.
Lehre mich, auch ohne Klagen zu leiden,
in dem Leiden zu frohlocken
und aus der Not eine Tugend zu machen.

Die Allmacht des Vaters wolle mich bedecken,
die Weisheit des Sohnes wolle mich regieren,
die Gnade und die Kraft des Hl. Geistes wolle mich bewahren,
die allerheiligste Dreifaltigkeit wolle mich aufnehmen
und meiner Seele das ewige Leben bringen.

(1505 auf dem Grab Jesu gefunden – unbekannter Verfasser)

Jesus, dir leb ich!
Jesus, dir sterb ich!
Jesus, dein bin ich
im Leben und im Tod!
Jesus, sei gnädig,
sei mir barmherzig!
Führ mich, o Jesus,
in deine Seligkeit!
Jesus, gib Glauben,
stärk meine Hoffnung!
Jesus, schenk Liebe
und Treue bis zum Tod!
Jesus, dir dank ich,
Jesus, dich bitt ich,
Jesus, dich lob ich
jetzt und in Ewigkeit!
Jesus, dich lieb ich
mehr als mein Leben.
Dir will ich folgen,
ich will dir alles geben.

(seit dem 17. Jh. bekannt – unbekannter Verfasser)

Wir danken dir, Herr Jesu Christ,
dass du für uns gestorben bist
und hast uns durch dein teures Blut
gemacht vor Gott gerecht und gut.

Wir bitten, wahrer Mensch und Gott:
Durch deine Wunden, Schmach und Spott
erlös uns von dem ewigen Tod
und tröste uns in der letzten Not.

Behüte uns auch vor Sünd und Schand
und reich uns dein allmächtig Hand,
dass wir im Kreuz geduldig sein,
uns trösten deiner schweren Pein

und schöpfen draus die Zuversicht,
dass du uns wirst verlassen nicht,
sondern ganz treulich bei uns stehen,
dass wir durchs Kreuz ins Leben gehen.

(Christoph Fischer: + 11. 9. 1598)

Verwirrt durch die Wirren der Lebenssorgen
und überflutet von der Last meiner Sünden,
werfe ich mich in das Maul des Meeresungeheuers.
Darum rufe ich wie Jonas zu dir,
mein Christus:
Hole mich heraus aus dem todbringenden Abgrund!

(Kosmas Melodos: 675 - 729)

Wir haben einen Felsen, der unbeweglich steht.
Wir haben eine Wahrheit, die niemals untergeht.
Wir haben Wehr und Waffen in jedem Kampf und Streit.
Wir haben eine Wolke von Gottes Herrlichkeit.
Wir haben eine Speise, der Welt hier unbekannt.
Wir haben einen Schatten im heißen Sonnenbrand.
Wir haben eine Quelle, die niemals je versiegt,
wir haben Kraft zum Tragen, die keiner Last erliegt.
Wir haben einen Tröster voll heiliger Geduld,
wir haben einen Helfer von liebevoller Huld.
Wir haben eine Freude, die niemand von uns nimmt,
wir haben eine Harfe, vom König selbst gestimmt.
Wir haben eine Zuflucht in jedem Sturm und Not,
wir haben einen Reichtum, der nie zu schwinden droht.
Wir haben eine Gnade, die alle Morgen neu,
wir haben ein Erbarmen, das mächtig ist und treu.
Wir haben hier die Fülle, seitdem der Heiland kam,
wir haben dort ein Erbe so reich und wundersam.
Wir haben Glück, das leuchtend und unbeschreiblich ist, wir
haben alles, alles in dir, Herr Jesu Christ.

(Gottlob Lachenmann: + 1845-1935,
Str. 2-5 Hedwig von Redern: + 1935)

Es ist würdig und recht, dich zu loben,
dir Dank zu sagen, dich anzubeten,
an jedem Ort deiner Herrschaft.

Denn du bist der unaussprechliche,
unbegreifliche, unsichtbare, unfassbare Gott,
der ewig Seiende, du und dein einziggeborener Sohn
und dein Heiliger Geist.

Du hast uns aus dem Nichts ins Dasein gebracht,
hast uns nach unserem Fall wieder aufgerichtet.

Du hast nichts versäumt, sondern alles getan,
um uns in den Himmel zu erheben
und uns dein künftiges Reich gnädig zu schenken.

Für das alles sagen wir dir Dank,
ebenso deinem einziggeborenen Sohn
und deinem Heiligen Geist:

für alles, was wir kennen und was wir nicht kennen,
die offenbaren und die verborgenen Wohltaten,
die uns erwiesen worden sind.

(Johannes Chrysostomus = Johannes von Antiochia: + 14. 9. 407)

Die Seele: O Herr, da ich dich so sehr von Liebe zu den Menschen erfüllt sehe, würde ich gerne die Ursache deiner so großen Liebe kennen. Zumal ich den Menschen größtenteils ganz im Widerspruch zu deinem Willen leben sehe, fern von deiner Liebe, deinen Einflüssen widerstrebend. Ich weiß nicht, ob du sein Herr oder sein Diener bist. Es scheint, die Liebe habe dich derart verblendet, dass du unsere Erbärmlichkeiten gar nicht siehst.

Der Herr: Wisse vorerst, dass ich unveränderlicher Gott bin. Ich liebte den Menschen, noch ehe ich ihn erschaffen hatte, mit unendlicher, reiner, einfacher und aufrichtiger Liebe ohne irgendeine Ursache. Außerdem habe ich den Menschen sehr reichlich ausgestattet mit allen Mitteln, die ihm dienlich sind, sein Ziel zu erreichen. Es sind dies die natürlichen Gaben und übernatürlichen Gnaden, die ihm, soweit es von mir abhängt, nie fehlen. Ja, meine unendliche Liebe umgibt ihn auf verschiedenerelei Weise und geht ihm nach auf verschiedenartigen Wegen, um ihn unter meinen Schutz zurückzurufen. Nie und nimmer verlasse ich den Menschen, bis ich ihn zu dem ihm bestimmten Ziel geführt habe.

(Katharina von Genua: + 15. 9. 1510)

Hier sind wir, Herr, Heiliger Geist. Hier sind wir,
mit Sünden beladen, aber versammelt in deinem Namen.
Komm in unsere Mitte, sei unter uns, komm in unsere Herzen
mit deiner Gnade! Lehre uns, was wir tun sollen, weise uns,
wohin wir gehen sollen, zeige uns, was wir wirken müssen,
damit wir durch deine Hilfe dir in allem wohl gefallen!
Du allein sollst unsere Urteile wollen und vollbringen, denn du
allein trägst mit dem Vater und dem Sohn den Namen
der Herrlichkeit. Der du die Wahrheit über alles liebst,
lass nicht zu, dass wir durcheinanderbringen,
was du geordnet hast. Unwissenheit möge uns nicht irreleiten,
Bestechlichkeit und falsche Rücksichten mögen uns nicht
verderben! Deine Gnade allein möge uns binden
an dich! In dir lass uns eins sein und in nichts abweichen
vom Wahren! Wie wir in deinem Namen versammelt sind,
so lass uns auch in allem, vom Geist der Kindschaft geführt,
fest halten an der Gerechtigkeit des Glaubens, dass unser
Denken nie uneins werde mit dir.

(Dieses Gebet aus einem in Mainz um 950 gebräuchlichen
Pontifikale wurde von den Vätern des Zweiten Vatikanischen
Konzils zu Beginn jeder Sitzung gesprochen)

Geliebter Heiliger Geist, ich gebe mich Dir hin.

Verwandle mich in ein Kind des Lichtes.

Schenk mir die Fülle Deiner Gaben.

Reinige den Garten meiner Seele vom Unkraut meiner Sünden,
damit der Baum meines Lebens Früchte tragen kann. Mach aus
meinem Herzen einen Tempel der Reinheit, einen Ort der
Heiligkeit, in dem ich Seelen an Maria und Jesus weihen darf.
Möge das Pfingstfeuer all dasjenige verbrennen, was in mir tot
ist. Wecke in meiner Seele das ewige Leben, das ich bei der
Schöpfung erhalten habe, jedoch unter der Finsternis der Welt
schlummert. Befreie mich aus jeglicher weltlichen Verwirrung.

Öffne mir die Augen für den Plan,

zu dem Gott mich bestimmt hat. Ergieße die unvergängliche
Liebe in mein Herz, damit mir das Geben Freude bereiten kann
und ich durch die Hingabe meines Wesens zur Fülle gelangen
kann. Tränke mich am Ozean Deiner Gnaden,
damit auch die Quelle meiner Großzügigkeit nie versiegen
möge und ich sein möge wie der Mond,
der Gottes Licht an die Welt weiterleitet.

(Hildegard von Bingen: + 17. 9. 1179)

Wenn ich dich, o Herr, anblicke
und DU mich ansiehst,
dann berührt meine Seele Gott,
dann trinkt sie aus den Quellen Gottes,
dann erwärmt sie sich und erfüllt sich mit Liebe.

Christus, DU Herd der Liebe.
Man kann DICH nicht ansehen,
ohne brennend zu werden.
DU bist ein verzehrendes Feuer.

(Maria von Jesus Mercier: 1853 - 1917)

Herr, du erforschest mich,
dir bin ich nicht verborgen;
du kennst mein ganzes Tun,
mein Schaffen und mein Sorgen;
ja was die Seele denkt,
war dir bereits bekannt,
eh der Gedanke noch
vor meiner Seele stand.

Wo meine Füße gehn,
wo ich mich niederlege,
da bist du stets um mich
und siehest meine Wege;
du weißt ein jedes Wort,
du schaffest, was ich tu.
Erstaunt seh´ ich auf dich,
wie wunderbar bist du!

(Ludwig Andreas Gotter: + 19. 9. 1735)

Ich bin ein unglücklich Rohr:
Gefühle und Gedanken
Seh' rechts und links, zurück und vor,
In jedem Wind ich schwanken.
Da liegt nichts zwischen Sein und Tod,
Was ich nicht schon erflehte:
Heut bitt' ich um des Glaubens Brot,
Dass morgen ich's zertrete;
Bald ist's im Herzen kirchenstill,
Bald schäumt's wie Saft der Reben,
Ich weiß nicht, was ich soll und will —
Es ist ein kläglich Leben!
Dich ruf' ich, der das Kleinste
Du In deinen Schutz genommen,
Gönn meinem Herzen Halt und Ruh,
Gott, lass mich nicht verkommen;
Leih mir die Kraft, die mir gebricht,
Nimm weg, was mich verwirret,
Sonst lösche es aus, dies Flackerlicht,
Das über Sümpfe irret!

(Theodor Fontane: + 20. 9. 1898)

Nur mit Jesu will ich, Pilger, wandern,
nur mit Ihm geh´ froh ich ein und aus;
Weg und Ziel find ich bei keinem andern,
Er allein bringt Heil in Herz und Haus,
Er allein bringt Heil in Herz und Haus.

Berg und Tal und Feld und Wald und Meere,
froh durchwall´ ich sie an seiner Hand,
wenn der Herr nicht mein Begleiter wäre,
fänd ich nie das wahre Vaterland,
fänd ich nie das wahre Vaterland.

Er ist Schutz, wenn ich mich niederlege,
Er mein Hort, wenn früh ich stehe auf,
Er mein Rater an dem Scheidewege
und mein Trost bei rauhem Pilgerlauf
und mein Trost bei rauhem Pilgerlauf.

(Johann Peter Schück: + 21. 9. 1892)

Schönster Herr Jesus, Schöpfer aller Dinge,
Gottes und Mariä Sohn!

Ich will Dich lieben, ich will Dich ehren,
meiner Seele Freud und Wonn.

Alle die Schönheit Himmels und Erde
ist gefasst in Dir allein;
keiner soll immer lieber mir werden,
als Du, liebster Jesu mein.

Schön ist das Mondlicht, schöner ist die Sonne,
schön der Sterne große Zahl,
Jesus ist feiner, Jesus ist reiner
als die Engel allzumal.

Schön sind die Blumen, schöner sind die Menschen
in der frischen Jugendzeit;
sie müssen sterben, müssen verderben,
Jesus bleibt in Ewigkeit.

(Münster 1677 – unbekannter Verfasser)

Erst auf den höchsten Zinnen,
Die mühsam du erklommst,
Wird's hell in deinen Sinnen,
Dem Himmel näher kommst!

Willst du ein Weilchen selig sein,
So leg dich auf den Bauch
Dort in die nächste Wiese 'nein,
Inmitt' der Blumen Hauch!

So bist der Gottheit näher,
Das Herz, es schlägt dir froh:
Nur meide nahe Späher,
Die finden so was roh!

(Carl Spitzweg: + 23. 9. 1885)

Du hast uns die Liebe als Arznei gegeben, o Gott,
und willst, dass der Arzt in dieser Liebe eingeschlossen sei,
um den Kranken zu heilen. So wie Deine Liebe kein Ende hat,
soll auch unser Forschen und Dienen kein Ende haben.

Ohne Deine Hilfe ist jeder Arzt und Helfer machtlos,
aber mit Dir vermag er das Höchste. Du bedienst Dich unser,
weil Du selber gern im Verborgenen bleibst.

Dein Wille ist, dass Du durch uns die Not heilst.

Du gießest in das Herz eine Freude am ewigen Leben
und jeder, der an Dich glaubt, wird lebendig auferstehen
und den Tod nicht schmecken.

Du hast im Menschen die Kräfte aller Elemente
geheimnisvoll zusammengefasst, so wie ein Arzt,
der aus den Säften der Kräuter die Kraft zum Heilen zieht.

Lass mich immer heilig und rein alles Leben bewahren.

(Philippus Paracelsus: + 24. 9. 1541)

Herr Christ, dein bin ich eigen:
Von Anbeginn der Welt,
dein Güte zu erzeigen,
hast du mich auserwählt
und mich auch lassen nennen
nach deinem Namen wert;
den will ich auch bekennen
forthin auf dieser Erd.

Herr Christ, dein bin ich eigen:
Durch dein Allmächtigkeit,
dein Güte zu erzeigen,
beschirmst du mich allzeit.
In meinen jungen Jahren
hast du mich, Herr, ernährt,
lass mir's auch widerfahren,
wenn ich nun älter werd.

(Christiane Cunrad: + 25. 9. 1625)

Heiliger Geist,
du bist das Licht vom seligen Schein,
der herüberleuchtet aus der Ewigkeit.
Ohne deine Gnade vermag ich nichts.
Gib mir die Gnade,
und ich will mit dir mitwirken.
Wenn ich in deiner Gnade bin,
verzichte ich auf alles Übrige.
Wenn ich aber allein bin
und mir selbst gebiete in meinem Handeln,
werde ich fallen,
denn ohne deine Gnade vermag ich nichts.

(Kaspar Stanggassinger: + 26. 9. 1899)

Herr Jesus Christus, möge Deine Gegenwart uns mit Deiner Gnade erfüllen und Dein Bild unsere Herzen bewegen, so dass wir in Deinem Lichte leben. Lass uns denken, wie Du gedacht hast, handeln, wie Du gehandelt hast, sprechen, wie Du gesprochen hast, träumen, wie Du geträumt hast und lieben, wie Du geliebt hast.

Lass uns leben, wie Du gelebt hast: nicht um uns selbst besorgt, sondern um andere, mit Hingabe, um andere zu ermutigen und ihnen Hoffnung zu schenken und selbstlos, einfühlsam für andere.

Lass uns leben, wie Du gelebt hast: mitleidig und barmherzig, bescheiden und freundlich, wahrhaft und vertrauensvoll.

Mögen diejenigen, die Du auserwählt hast, die Not leidenden Menschen, auch unsere Auserwählten sein und mögen Deine Ziele unsere Ziele sein. Mögen diejenigen, die uns sehen Dich sehen und mögen wir das Abbild Deines Lebens und Deiner Liebe sein.

(Vinzenz von Paul: + 27. 9. 1660)

O Herr, gewähre mir, dass ich mit Deinem Frieden alles begrüßen werde, was der Tag mir bringen wird.

Gewähre mir Deine Gnade, damit ich mich vollständig Deinem heiligsten Willen hingebe.

Lehre und führe mich zu jeder Stunde des Tages in allen Dingen. Was immer mir widerfährt während des Tages, lehre mich, es friedfertig anzunehmen im festen Glauben, dass Dein heiliger Wille alles regiert.

Lenke Du alle meine Gedanken und Gefühle in allem, was ich tue und sage. Wenn sich unvorhergesehene Dinge ereignen, lass mich nicht vergessen, dass alles von Dir gesandt ist.

Lehre mich, mich ernsthaft und vernünftig gegenüber jedermann zu benehmen, dass ich niemandem Verwirrung und Leid bringe. Gewähre mir, o Herr, Stärke, die Müdigkeit des Tages zu ertragen und meinen Teil von seinen Ereignissen.

Leite Du meinen Willen und lehre mich zu beten, zu glauben, zu hoffen, zu leiden, zu vergeben und zu lieben.

(altes Gebet der Starzen aus dem Kloster Optina bei Koselsk)

Herr Jesus Christus, mein Gott, schenke mir einen
friedlichen, sündlosen und reinen Tag.

Herr, verlasse mich nicht. Weiche nicht von mir.

Strecke deine Hand aus und hilf mir.

Herr, stütze mich, und pflanze deine Liebe
und große Ehrfurcht vor dir, in mir ein.

Herr, lehre mich deinem Willen gemäß zu leben.

Wirke, Herr, auf dass ich mir meiner Sünden bewusstwerde
und sie bereue. Befreie mich von jeder seelischen
und körperlichen Versuchung. Vertreibe jeden unreinen,
schändlichen und rebellischen Gedanken von meinem Denken.

Hilf mir, Herr, auf dass ich mich von jedem
Gedanken der Nachlässigkeit, Trauer, Vergesslichkeit,
Gleichgültigkeit und Abgestumpftheit befreie.

Herr, der du barmherzig bist, erbarme dich meiner
und vergib mir alle meine Gesetzlosigkeiten.

Schenke mir, dass ich mit Ruhe, Buße, dem Sünden-
bekenntnis und mit reinem Glauben lebe.

Gott, voll Freude komme ich zu dir, um dir zu danken
für die Gnaden, die du mir hast zuteilwerden lassen.

Ich bitte um Vergebung für die Fehler, die ich begangen habe.
Jesus, wie glücklich wäre ich, wenn ich immer treu gewesen
wäre, doch leider bin traurig, denn ich fühle, dass ich deinen
Gnaden hätte besser entsprechen können.

Wäre ich mehr eins gewesen mit dir, wäre ich liebevoller
gewesen, demütiger und freier von mir selbst, fiel es mir
leichter, mich mit dir zu unterhalten.

Doch ich verliere nicht den Mut, obwohl ich mein Elend sehe,
sondern ich komme voll Vertrauen zu dir, denn ich denke,
dass nicht die Gesunden den Arzt brauchen, sondern die
Kranken. Daher flehe ich dich an, mich zu heilen und mir zu
verzeihen. Ich erinnere mich, Herr, an deine Worte, dass der,
dem viel vergeben wird, auch viel lieben muss.

Ich schenke dir jeden meiner Herzschläge, mögen sie Zeichen
der Liebe und der Wiedergutmachung sein, ich vereine sie mit
deinem Opfer am Kreuz.

(Therese von Lisieux: + 30. 9. 1897)