



Wie man mit dem Rosenkranz beten sollte

(Eine Anleitung zum Rosenkranzgebet vom Kloster Dionysiou, auf dem Berg Athos)

„Herr Jesus Christus, du Sohn Gottes, erbarme dich meiner“

Geliebte Geschwister, wir blasen in die Posaune. Unsere Feinde, die gefallenen Engel, schlafen nicht und arbeiten unaufhörlich an unserer Verführung zur Sünde, um uns wegen ihr und unserer Laster in die Tiefe der Hölle zu werfen. Es gibt keinen anderen Weg, sie zu bekämpfen, als das Gebet. Das Studium geistlicher Bücher ist gut und nützlich, das Studium und die Teilnahme an den Gottesdiensten unserer Kirche helfen uns, falls wir die Möglichkeit haben, dies zu tun.

Für die meisten ist das Rosenkranzgebet eine Art des Gebetes, welches die anderen Arten des Gebetes ersetzen kann. Bei jedem Knoten (bzw. jeder Perle) sollst du den Namen unseres Herrn Jesus Christus anrufen, indem du das kurze Gebet: „*Herr Jesus Christus, du Sohn Gottes, erbarme dich meiner*“ oder auch nur: „*Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner*“ sprichst.

Du solltest dir auch den Segen deines geistlichen Vaters zum Beten dieser Rosenkranzgebete holen, und dein Gebetsleben mit ihm besprechen.

So solltest du den Rosenkranz beten:

„Auf die Gebete unser heiligen Väter, Herr Jesus Christus, unser Gott, erbarme dich unser. Amen.“

„Ehre sei dir, unser Gott, Ehre sei dir.“

„Himmlischer König, Tröster, du Geist der Wahrheit, der du überall bist und alles erfüllst, Hort der Güter und Lebensspender, komm und nimm Wohnung in uns und reinige uns von allem Makel und errette, Gütiger, unsere Seelen.“

„Heiliger Gott, heiliger Starker, heiliger Unsterblicher, erbarme dich unser!“ (3x)

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

„Hochheilige Dreifaltigkeit, erbarme dich unser, Herr, reinige uns von unseren Sünden, Gebieter, vergib uns unsere Übertretungen, Heiliger, sieh unsere Schwächen an und heile sie um deines Namens willen.“

„Herr, erbarme dich.“ (3x)

„Ehre sei... jetzt und...“

„Vater unser, der du bist in den Himmeln, geheiligt werde dein Name, dein Reich komme, dein Wille geschehe, wie im Himmel, also auch 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.“

„Herr, erbarme dich.“ (12x)

„Ehre sei... jetzt und...“

„Kommt, lasst uns anbeten Gott, unseren König!“

„Kommt, lasst uns anbeten und niederfallen vor Christus, Gott, unserem König!“

„Kommt, lasst uns anbeten und niederfallen vor Christus selbst, unserem König und Gott!“

Psalm 50

„Erbarme dich mein, o Gott, nach deiner Barmherzigkeit; nach deiner Erbarmung Fülle tilge mein Vergehen. Wasche mich bis auf den Grund von meiner Schuld, von meinen Sünden reinige mich. Denn mein Vergehen erkenne ich an, und allzeit steht meine Sünde vor mir. An dir allein habe ich gefehlt; was vor dir unrecht, habe ich getan: So wirst du gerecht erfunden in deinem Spruch und lauter in deinem Gericht. Siehe, in Schuld ward ich geboren; war schon in Sünden, als mich die Mutter empfing. Doch ein wahrhaftiges Herz gefällt dir wohl; in meinem Innern tust du mir Weisheit kund. Besprenge mich mit dem Ysop, und ich bin rein; wasche mich, und ich bin weißer als Schnee. Lass mich wieder Frohlocken und Freudenruf hören, und die Gebeine jubeln, die du zerschlagen. Von meinen Sünden wende dein Angesicht, tilge all meine Schuld. Ein reines Herz erschaffe in mir, Gott; erneuere in mir den Geist der Beständigkeit. Vor deinem Angesicht verwirf mich nicht, und deinen Heiligen Geist nimm nicht von mir. Aufs Neue schenke mir die Freude deines Heils, im Geiste der Großmut festige mich. Dann zeige ich Gottlosen deine Wege, und Sünder kehren zu dir zurück. Von Blutschuld mach mich frei, o Gott, mein Gott, du, und mein Erretter, und lass meine Zunge jauchzen ob deiner Gerechtigkeit. Öffne, o Herr, meine Lippen, auf dass mein Mund dein Lob verkünde. An einem Opfer hast du kein Wohlgefallen; brächte ich ein Brandopfer dar, du nähmst es nicht an. Ein zerknirschter Geist ist mein Opfer, o Gott; ein Herz, das zerknirscht und gedemütigt ist, Gott, verschmähst du nicht. Handle in Gnaden, o Herr, an Zion nach deiner Huld, Jerusalems Mauern erbaue neu. Dann nimmst du gerechte Opfer, Spenden und Brandopfer an, dann opfert man Stiere auf deinem Altar.“

Nun soll einmal täglich ein kurzes, selbstformuliertes Gebet folgen, das ein kurzes Gotteslob mit Danksagung, dann ein kurzes Sündenbekenntnis mit der Bitte nach Vergebung und mit der Bitte alle Christen im guten Kampf des Glaubens zu stärken, enthält. Danach folgt das eigentliche Rosenkranzbeten:

1. Die **Vesper** kann durch das Rosenkranzgebet (mit einem Rosenkranz mit 300, bzw. 100 Gebetsknoten/-perlen, oder durch zeitlich festgelegtes Beten) so ersetzt werden:

- 3 x 300 x das Jesus-Gebet „Herr Jesus Christus, du Sohn Gottes erbarme dich meiner!“, (oder 15 Minuten, zeitlich, mit einer Uhr)

- Einmal 300 x das Gebet „Allheilige Gottesgebärerin, errette mich!“ (oder 5 Min., zeitlich, mit einer Uhr)

- 100 x das Gebet zum(r) Tagesheiligen „Heilige(r)..., bitte für mich“, (oder 2 Min., zeitlich, mit einer Uhr)

- 100 x das Gebet zum(r) Gemeindeheiligen „Heilige(r)..., bitte für mich“, (oder 2 Min., zeitlich, mit einer Uhr)

- 100 x das Gebet (die Gebete) zu dem (den) Wochentagsheiligen (siehe unten), (oder 2 Min., zeitlich, mit einer Uhr)

(Eine Auflistung von nötigen Rosenkranzgebeten folgt weiter unten)

2. Die **Komplet (das kl. Apodipnon)** kann durch das Rosenkranzgebet so ersetzt werden:

- Gebete wie bei der Vesper, nur dass man nun 2 x 300 Gebete zur Gottesmutter betet, (oder 10 Minuten, zeitlich, mit einer Uhr)

3. Der **Mitternachtsgottesdienst (das Mesonyktikon)** kann durch das Rosenkranzgebet so ersetzt werden:

- 4x 300 x das Jesusgebet, (oder 15 Minuten, zeitlich, mit einer Uhr)

- Einmal 300 x das Gottesmuttergebet, (oder 5 Minuten, zeitlich, mit einer Uhr)

4. Das **königliche Offizium (der Orthros)** kann durch das Rosenkranzgebet so ersetzt werden:

- 9 x 300 x das Jesusgebet, (oder 60 Minuten, zeitlich, mit einer Uhr)
- 3 x 300 x das Gottesmuttergebet, (oder 15 Min., zeitlich, mit einer Uhr)
- Einmal 100 x das Gebet zum Tagesheiligen und
- Einmal 100 x das Gebet zum Gemeindeheiligen und
- Einmal 100 x das Gebet zum Wochentagsheiligen, wie bei der Vesper (auch zeitlich), und
- Einmal 300 x das Gebet zu allen Heiligen (oder 5 Min., zeitlich, mit einer Uhr)

5. Die **Gebetsfolge zum Empfang der heiligen Kommunion** kann durch das Rosenkranzgebet so ersetzt werden:

- 4 x 300 x das Jesusgebet (oder 15 Min...)
- Einmal 300 x das Gottesmuttergebet (oder 5 Min...)

6. Ein **Bittkanon** (zum Christus, zur allheiligen Gottesgebärerin, zu einem(r) Heiligen usw.):

- 2 x 300 x das jeweilige Gebet, das der heiligen Person entspricht (oder 10 Min...)

7. Die **erste, dritte, sechste und neunte Stunde** kann durch das Rosenkranzgebet so ersetzt werden:

- 6 x 300 x das Jesusgebet (oder 30 Min...)
- 2 x 300 x das Gottesmuttergebet (oder 10 Min...)

(Dieses Rosenkranzbeten gilt für alle vier Stunden zusammengenommen)

Wenn du nicht viel Zeit hast, kannst du im Bus, anstatt mit diesem oder jener zu reden, auf die Uhr sehen, dich in dich selbst zurückziehen und, wie oben erwähnt, beten.

Mit dieser Gewohnheit, der unaufhörlichen Wachsamkeit und dem immerwährenden Gebet, wirst du ein schwieriges Ziel für den bösen Geist werden. Wenn du dich, zusammen mit diesen Dingen, um Liebe, Barmherzigkeit, Glauben, Mitleid, seelische Rührung, Selbstanklage, Hoffnung auf Gott, regelmäßiges Beichten und Kommunizieren bemühst, erlangst du ein starkes Waffenarsenal und wirst dich selbst mit der Gnade Gottes gerüstet wieder finden und wirst fast unangreifbar für die tödlichen Pfeile des Teufels sein. Der Herr sagte: „Ohne mich könnt ihr nichts tun“; darum, weil du deine Schwäche kennst, sollst du dich demütigen und auf Gott deine Hoffnung setzen, damit du nicht beschämt wirst. Und du sollst ihn, den Vater und den Sohn und den Heiligen Geist, immerdar für alle Dinge verherrlichen. Amen.

Eine Auflistung von Rosenkranzgebeten:

- *Zur Verherrlichung Gottes: „Ehre sei dir, o Herr, Ehre sei dir!“*
- *Das Bußgebet des Zöllners: „Gott, sei mir Sünder(in) gnädig!“*
- *Vergebungsgebet für Feinde oder Kränker: „Gott vergebe..., und er erbarme sich seiner (ihrer)!“*
- *Das Jesusgebet: „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.“*
- *Zu Gottesmutter: „Allheilige Gottesmutter, errette mich!“*
- *Zum(r) Tagesheiligen: „Heilige(r)..., bitte für mich!“*
- *Zum(r) Gemeindeheiligen: „Heilige(r)..., bitte für mich!“*
- *Zum Wochentagsheiligen:*
Mo: „Ihr heiligen Erzengel, bittet für mich!“

Di: „Täufer Christi, bitte für mich!“

Mi und Fr: „Du Kreuz Christi, errette mich durch deine Kraft!“

Do: „Ihr heiligen Apostel, bittet für mich!“, und „Heiliger Nikolaus, bitte für mich!“

Sa: „Ihr Heiligen alle, bittet für mich!“

So: „Allheilige Dreifaltigkeit, (mein Gott), erbarme dich meiner.“

- Zum Schutzengel: „Mein heiliger Engel, beschütze mich!“

- Zur Verwerfung des Teufels: „Ich entsage dir, Satan, und deinem Pomp und deiner Anbetung, und schließe mich dir, Christus, an, im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.“

Die heiligen Väter, und vor allem der heilige Nikodemus vom Berge Athos, haben uns einige Schriften in der so genannten „Philokalie“ (dt. „Liebe zur Schönheit“), einer Sammlung väterlicher Schriften, die aus mehreren Büchern besteht, hinterlassen, in denen auf das Ausführlichste über das **gedankliche Gebet**, die Erlangung der Tugenden und den Krieg gegen die Höllenmächte geschrieben ist. Wenn man Interesse an dem **gedanklichen Gebet** und der Erlangung von Tugenden hat, sollte man diese Bücher und auch die „Aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers“, welcher anonym verblieb und dem **das gedankliche und herzliche Gebet** von Gott geschenkt wurde, lesen. Alle diese Bücher gibt es für Interessierte in russischer, bzw. kirchenslawischer und auch englischer und deutscher Sprache.

(Eine Anmerkung des unwürdigen Übersetzers)

Schlusswort

Der heilige Gregorius, der Sinaite, lehrte nicht nur den Athosmönchen das Werk des *gedanklichen Gebetes*, sondern vom Berge Athos ausgehend lehrte er reisend auch bis zu den Gebieten der Walachei, das ist das heutige Rumänien. Und auch der strahlende Erleuchter von Thesalonich, der heilige Gregorius Palamas, forderte nicht nur in vielen seiner Predigten alle Christen auf, gedanklich und mit ihrem Herzen zu beten, sondern er sandte auch eine vollständige Unterweisung an die Philosophen Johannes und Theodorus, welche in der Welt lebten, in der er ihnen alle Geheimnisse des *gedanklichen Gebetes* offenbarte.

Der heilige Diadochos sagt, der Satan wolle es niemals, dass die Christen erfahren und glauben, dass er im Herzen ist und sie von dort aus bekämpft, sondern er will, dass sie glauben, dass er sie außerhalb ihres Körpers angreift. Demnach glauben die meisten Christen, vor allem die gebildeten, dass die Gedanken nicht auf innerliche Art und Weise, das heißt aus ihrem Herzen, sondern aus ihrer Logik hervorkommen, das heißt aus ihrem Denken, und dies geschieht, damit sie es nicht lernen, mit dem herzlichen Gedenken unseres Herrn Jesus Christus, das heißt mit *dem gedanklichen und herzlichen Gebet*, den Satan zu bekämpfen!...

„Dem König der Ewigkeiten, dem unvergänglichen, unsichtbaren und allein weisen Gott, sei die Ehre und die Herrlichkeit in die Ewigkeiten der Ewigkeiten. Amen.“