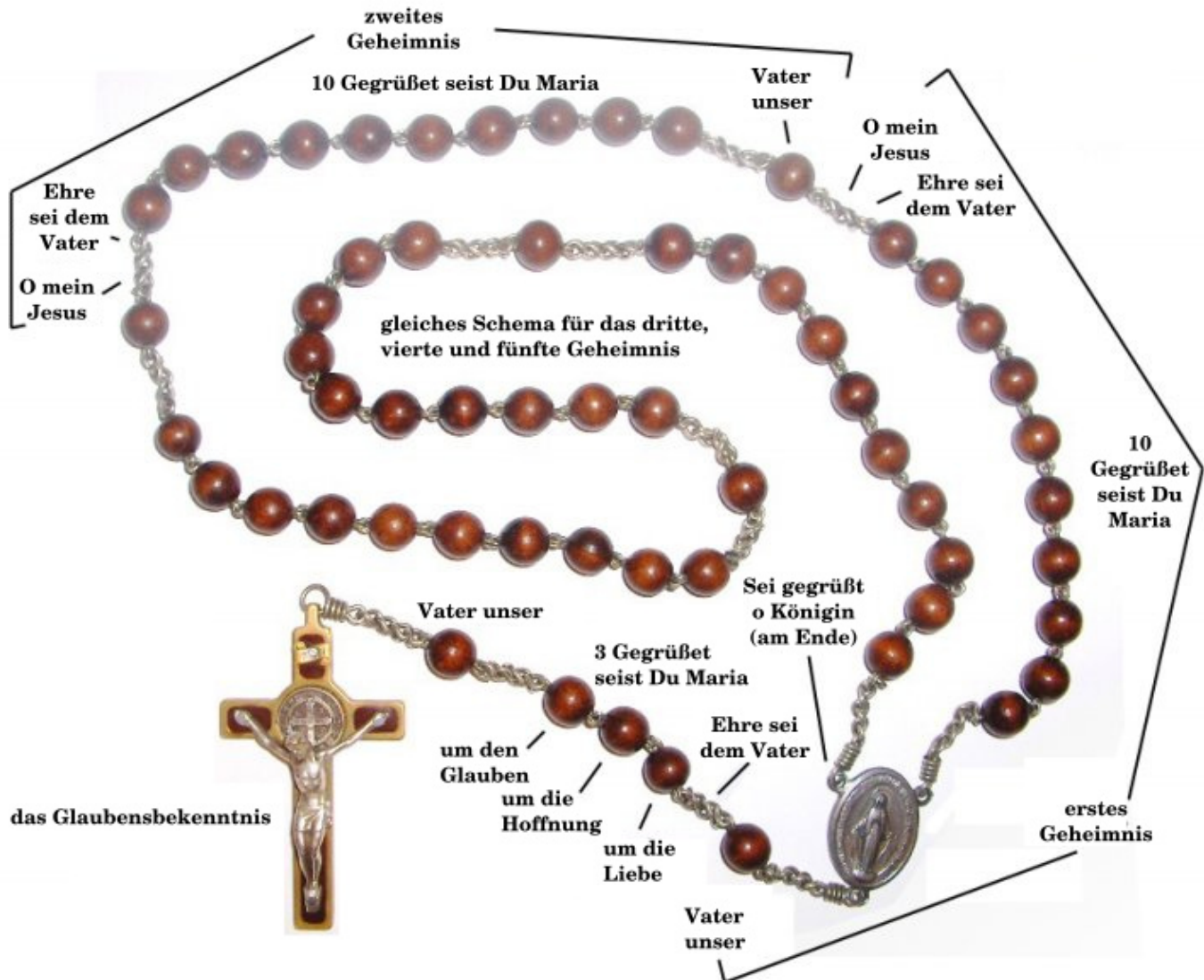


# Wie man den Rosenkranz betet

von  
Kloster der Allerheiligsten Familie

[www.vatikankatholisch.com](http://www.vatikankatholisch.com)



1. Du beginnst den Rosenkranz am Kreuz, während Du es in der Hand hält, mit dem **Kreuzzeichen** und dem **Apostolischen Glaubensbekenntnis**.

2. Dann gehst Du mit den Fingern weiter zur ersten Rosenkranzperle. Sie steht alleine. Hier betest Du das **Ehre sei dem Vater** und das **Vater unser**.

Nun kommen drei Perlen. An ihnen betest Du drei **Gegrüßet seist Du Maria**.

In den deutschsprachigen Ländern ist es beim Rosenkranzgebet oftmals üblich, das „Gegrüßet seist Du Maria“ nach dem Namen „Jesus“ mit Einschüben zu beten, und zwar hier wie folgt :

„Jesus, der in uns den wahren Glauben vermehre“

„Jesus, der in uns die christliche Hoffnung stärke“

„Jesus, der in uns die göttliche Liebe entzünde“

Dann betest Du das **Ehre sei dem Vater** (noch auf der Perle des dritten Gegrüßet seist Du Maria).

3. Nun gelangst Du an die Hauptkette.

Du kündigst das jeweilige Rosenkranzgeheimnis an, zum Beispiel : „die Verkündigung der Menschwerdung Jesu an die Allerseligste Jungfrau“.

Auf der ersten Perle betest Du das **Vater unser**.

An den 10 gruppierten Perlen betest Du 10 **Gegrüßet seist Du Maria** mit dem ersten Geheimnis („Jesus, den du, o Jungfrau, vom Heiligen Geist empfangen hast“) als Einschub.

An der einzelnen Perle wieder das **Ehre sei dem Vater** sowie das **Fatima-Gebet** „O mein Jesus“.

Du betest all‘ diese Gebete während Du gleichzeitig das jeweilige Rosenkranzgeheimnis betrachtest (bedenkst)!

4. Beim nächsten Gesätz betest Du wiederum das **Vater unser** (noch auf derselben Perle), 10 **Gegrüßet seist Du Maria**, diesmal mit dem zweiten Geheimnis. Am Schluß eines jeden Gesätzes wird noch einmal das **Ehre sei dem Vater** und das **Fatima-Gebet** gebetet.

5. Zum Abschluß des täglichen Rosenkranzes wird das **Sei gegrüßt o Königin** sowie die **Schlußgebete** verrichtet.

Wir empfehlen eindringlich, daß Du alle 15 Gesätze des Rosenkranzes täglich betest. Die Muttergottes hat wiederholt die Wichtigkeit des täglichen Rosenkranzgebets in ihren Botschaften in Fatima betont. Sie hat sogar gesagt, daß Francisco „viele Rosenkränze“ beten muß, bevor er in den Himmel kommen kann.

Das tägliche Beten aller 15 Gesätze des Rosenkranzes kann auf verschiedene Art und Weise geleistet werden. Für viele Menschen wird es am einfachsten zu bewältigen sein durch das Beten eines Teils des Rosenkranzes zu verschiedenen Tageszeiten – z.B. die freudenreichen Geheimnisse am Morgen, die schmerzhaften Geheimnisse zur Mittagszeit und die glorreichen Geheimnisse am Abend. Das „Sei gegrüßt o Königin“ braucht nur am Ende des Rosenkranzes des gesamten Tages gebetet werden.

Ein wesentlicher Teil des Rosenkranzes besteht in der Betrachtung der Geheimnisse, also der 15 wichtigsten Ereignisse aus dem Leben Unseres Herrn Jesus Christus und Unserer Lieben Frau, der Allerseligsten Jungfrau Maria. Das bedeutet, an die Geheimnisse zu denken, sie sich zu vergegenwärtigen, die in ihnen enthaltenen Gnaden und Verdienste zu erwägen, und sie zur Inspiration zu benutzen, um Gott besser kennenzulernen und Ihn mehr zu lieben.

Es ist auch durchaus üblich, die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tugend („Frucht“) bei jedem Rosenkranzgeheimnis zu richten. Dies sind die Empfehlungen des heiligen Ludwig Maria Grignon von Montfort :

<b>Die freudreichen Rosenkranzgeheimnisse</b>	<b>Tugenden / Früchte (Hl. Ludwig Maria Grignion von Montfort))</b>
<p>1. Die Verkündigung der Menschwerdung Jesu Christi an die Allerseligste Jungfrau Maria</p> <p>2. Mariä Heimsuchung bei ihrer Verwandten Elisabeth</p> <p>3. Die Geburt Unseres Herrn Jesus Christus zu Bethlehem</p> <p>4. Die Offenbarung Jesu im Tempel und die Reinigung Seiner Heiligsten Mutter</p> <p>5. Das Wiederfinden Jesu im Tempel</p>	<p>Demut</p> <p>Opferfreudige Nächstenliebe</p> <p>Loslösung von den Dingen der Welt, Verachtung des Reichtums und Liebe zur Armut</p> <p>Reinheit des Leibes und der Seele</p> <p>Göttliche Weisheit</p>

<b>Die schmerzhaften Rosenkranzgeheimnisse</b>	<b>Tugenden / Früchte (Hl. Ludwig Maria Grignion von Montfort))</b>
<p>1. Die Todesangst Jesu im Garten</p> <p>2. Die Geißelung Jesu</p> <p>3. Die Dornenkrönung Jesu</p> <p>4. Die Kreuztragung Jesu</p> <p>5. Die Kreuzigung Jesu</p>	<p>Reue für unsere Sünden</p> <p>Abtötung unserer Sinne</p> <p>Loslösung von den Dingen der Welt, Verachtung des Reichtums und Liebe zur Armut</p> <p>Geduld in der Kreuzesnachfolge</p> <p>Die Bekehrung der Sünder, die Beharrlichkeit der Gerechten und die Erlösung der Armen Seelen im Fegefeuer</p>

<b>Die glorreichen Rosenkranzgeheimnisse</b>	<b>Tugenden / Früchte (Hl. Ludwig Maria Grignion von Montfort))</b>
1. Die Auferstehung Jesu Christi	Gottesliebe und Eifer in Seinem Dienst
2. Christi Himmelfahrt	Leidenschaftliche Sehnsucht nach dem Himmel, unserer wahren Heimat
3. Herabkunft des Heiligen Geistes an Pfingsten	Die Herabkunft des Heiligen Geistes in unsere Seelen
4. Mariä leibliche Aufnahme in den Himmel	Zarte Andacht zu unserer Himmlischen Mutter
5. Krönung der Allerseligsten Jungfrau Maria, Königin des Himmels und der Erde	Beharrlichkeit in der Gnade und anschließend Krönung in der Glorie

Bei den 15 Betrachtungsthemen des Rosenkranzes handelt es sich um die 15 wichtigsten Ereignisse des Lebens Jesu Christi und der Muttergottes.

Das Gebet und die Betrachtung des Rosenkranzes führt uns durch Maria zu Jesus.

Betrachtungsbücher, die die Rosenkranzgeheimnisse behandeln, können eine hilfreiche Ergänzung sein. Du kannst jedem Gesätz einen entsprechenden Betrachtungstext, z.B. aus dem Buch „Der heilige Rosenkranz“ des Hl. Ludwig Maria Grignion von Montfort voranstellen.

## **Die Gebete des heiligen Rosenkranzes**

### **Das Kreuzzeichen**

Mit den ausgestreckten Fingern Deiner rechten Hand machst Du ein Kreuzzeichen, indem Du Deine Stirn, dann die Brust, die linke Schulter und die rechte Schulter berührst, während Du sprichst :

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

### **Das Apostolische Glaubensbekenntnis**

Ich glaube an Gott, den allmächtigen Vater,  
Schöpfer des Himmels und der Erde,  
und an Jesus Christus, Seinen eingeborenen Sohn, unseren Herrn,  
empfangen durch den Heiligen Geist,  
geboren aus Maria, der Jungfrau,  
gelitten unter Pontius Pilatus,  
gekreuzigt, gestorben und begraben,  
hinabgestiegen zu der Hölle,  
am dritten Tage auferstanden von den Toten,

aufgefahren in den Himmel;  
Er sitzt zur Rechten Gottes, des allmächtigen Vaters;  
von dannen er kommen wird, zu richten die Lebendigen und die Toten.  
Ich glaube an den Heiligen Geist,  
die heilige katholische Kirche,  
Gemeinschaft der Heiligen,  
Nachlaß der Sünden,  
die Auferstehung des Fleisches  
und ein ewiges Leben. Amen.

### **Vater unser**

Vater unser, der Du bist im Himmel,  
geheiligt werde Dein Name.  
zu uns komme Dein Reich;  
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 unsern Schuldigern;  
und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Übel. Amen.

### **Gegrüßet seist Du, Maria**

Gegrüßet seist Du, Maria,  
voll der Gnade,  
der Herr ist mit Dir.  
Du bist gebenedeit unter den Frauen  
und gebenedeit ist die Frucht Deines Leibes, Jesus.  
Heilige Maria, Mutter Gottes,  
bitte für uns Sünder  
jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

### **Ehre sei dem Vater**

Ehre sei dem Vater und dem Sohne und dem Heiligen Geiste.  
Wie es war im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit, und in Ewigkeit. Amen.

### **Fatima-Gebet**

Das ist eins der Gebete, das die Allerseligste Jungfrau Maria bei ihrer Erscheinung in Fatimaj gelehrt hat :

O mein Jesus, verzeih' uns unsere Sünden, bewahre uns vor dem Feuer der Hölle, führe alle Seelen zum Himmel, besonders jene, die am bedürftigsten sind. Amen.

(authentischer Wortlaut entnommen und so getreu wie möglich übersetzt aus : William Thomas Walsh, *Our Lady of Fatima* (Unsere Liebe Frau von Fatima), Doubleday, 1990, Seite 220)

## Sei begrüßt, o Königin und Schlußgebete

Sei begrüßt, o Königin,  
Mutter der Barmherzigkeit ;  
unser Leben, unsere Wonne  
und unsere Hoffnung, sei begrüßt.  
Zu Dir rufen wir verbannte Kinder Evas ;  
zu Dir seufzen wir trauernd und weinend  
in diesem Tal der Tränen.  
Wohlan denn, unsere Fürsprecherin,  
wende Deine barmherzigen Augen uns zu  
und nach diesem Elende zeige uns Jesus,  
die gebenedeite Frucht Deines Leibes.  
O gütige, o milde, o süße Jungfrau Maria.

Bitte für uns, o heilige Gottesgebälerin,  
auf daß wir würdig werden der Verheißungen Christi.

Lasset uns beten. O Gott, dessen eingeborener Sohn durch Sein Leben, Seinen Tod und Seine Auferstehung für uns die Belohnungen des ewigen Lebens erworben hat, gewähre uns, wir bitten dich, daß wir durch die Betrachtung der Geheimnisse des heiligen Rosenkranzes der Allerseligsten Jungfrau Maria nachahmen mögen, was sie enthalten, und erlangen, was sie verheißen, durch Christus, unsern Herrn. Amen.

### Die Einschübe (jeweils nach dem Namen „Jesus“ in den Gegrüßet seist Du Maria)

Bei den 5 Freudenreichen Geheimnissen :

1. Den du, o Jungfrau, vom Heiligen Geist empfangen hast ;
2. Den du, o Jungfrau, zu Elisabeth getragen hast ;
3. Den du, o Jungfrau, zu Bethlehem geboren hast ;
4. Den du, o Jungfrau, im Tempel aufgeopfert hast ;
5. Den du, o Jungfrau, im Tempel wiedergefunden hast ;

Bei den 5 Schmerzhaften Geheimnissen :

1. Der für uns Blut geschwitzt hat ;
2. Der für uns geißelt worden ist ;
3. Der für uns mit Dornen gekrönt worden ist ;
4. Der für uns das schwere Kreuz getragen hat ;
5. Der für uns gekreuzigt worden ist ;

Bei den 5 Glorreichen Geheimnissen :

1. Der von den Toten auferstanden ist ;

2. Der in den Himmel aufgefahen ist ;
3. Der uns den Heiligen Geist gesandt hat ;
4. Der dich, o Jungfrau, in den Himmel aufgenommen hat ;
5. Der dich, o Jungfrau, im Himmel gekrönt hat.