

Freudenreiche Geheimnisse mit meditativen Vertiefungen

(Meditationen in **Blau** sind wie üblich formuliert, jene in **Rot** in Du-Form)

- I. Den Du, o Jungfrau, vom Hl. Geist empfangen hast.**
Lk 1,26-38 [Mt 1,1-25]
 - [Meditation](#) / [Sprich Jesus direkt an](#)
- II. Den Du, o Jungfrau, zu Elisabeth getragen hast.**
Lk 1,39-56
 - [Meditation](#) // [Sprich Jesus direkt an](#)
- III. Den Du, o Jungfrau, geboren hast.**
Lk 2,1-7 [Mt 2,1-12.13-18]
 - [Meditation](#) / [Sprich Jesus direkt an](#)
- IV. Den Du, o Jungfrau, im Tempel aufgeopfert hast.**
Lk 2,21-35 [36-38]
 - [Meditation](#) / [Sprich Jesus direkt an](#)
- V. Den Du, o Jungfrau, im Tempel gefunden hast.**
Lk 2, 41-52
 - [Meditation](#) / [Sprich Jesus direkt an](#)

I Meditation: Vom Hl. Geist empfangen

Jesus wendet dir Sein Antlitz zu. Num 6,24-26; Sprich IHN direkt an.

- 1. Die Jungfrau hat Dich vom Heiligen Geist empfangen.**
- 2. Du hast durch den Engel ihr Jawort erbeten.**
- 3. Du bist auf ihr Jawort hin ihr Kind geworden.**
- 4. Die jungfräuliche Mutter hat Dich als den Gottmenschen in ihrem Schoss getragen.**
- 5. Du hast sie zum Voraus vor jedem Makel der Erbsünde bewahrt.**
- 6. Du hast sie zum Voraus durch den Heiligen Geist so gnadenvoll gemacht.**
- 7. Du hast ihr ganzes Sein mit Jubel und Anbetung erfüllt.**
- 8. Sie hat mit Dir auch uns geheimnisvoll in ihrem Schoss getragen.**
- 9. Du wolltest durch Deine Menschwerdung alle Menschwerdung heiligen.**
- 10. Um Deinetwillen wir die jungfräuliche Mutter so innig lieben und verehren.**

Erbitte uns, o Maria, eine tiefe Demut und Bereitschaft zu allem, was Gott von uns will.

Tipp: Falls du privat betest halte nach obigem Gebet ein, spüre dein inneres Nachschwingen und verkoste es in aller Stille. Wenn es nachlässt, bete oder singe das „Ehre sei“, bete „o mein Jesus“ und beginne den nächsten Zehner mit dem Vaterunser

In direkte Anrede umformuliert durch F. Bachmann, Goldau (Quelle: P. Walter Mugglin SJ 1894-1974, CH-Bad Schönbrunn ZG).

I Meditation: Vom Hl. Geist empfangen

Für das persönliche Gebetsleben und Gebetsgruppen empfohlen.

- 1. Den du, o Jungfrau, vom Heiligen Geist empfangen hast.**
- 2. Der durch den Engel dein Jawort erbeten hat.**
- 3. Der auf dein Jawort hin dein Kind geworden ist.**
- 4. Den du als den Gottmenschen in deinem Schoss getragen hast.**
- 5. Der dich zum Voraus vor jedem Makel der Erbsünde bewahrt hat.**
- 6. Der dich zum Voraus durch den Heiligen Geist so gnadenvoll gemacht hat.**
- 7. Der dein ganzes Sein mit Jubel und Anbetung erfüllt hat.**
- 8. Mit Dem du auch uns geheimnisvoll in deinem Schoss getragen hast.**
- 9. Der durch Seine Menschwerdung alle Menschwerdung heiligen wollte.**
- 10. Um Dessentwillen wir dich so innig lieben und verehren.**

Erbitte uns, o Maria, eine tiefe Demut und Bereitschaft zu allem, was Gott von uns will.

Tipp: Falls du privat betest, halte nach obigem Gebet ein, spüre dein inneres Nachschwingen und verkoste es in aller Stille. Wenn es nachlässt, bete oder singe das „Ehre sei“, bete „o mein Jesus“ und beginne den nächsten Zehner mit dem Vaterunser

P. Walter Mugglin SJ 1894-1974, CH-Bad Schönbrunn ZG (kann kleine sprachliche Anpassungen durch F. Bachmann, Goldau, enthalten).

II Meditation: Zu Elisabeth getragen

Jesus wendet dir Sein Antlitz zu. Num 6,24-26; Sprich IHN direkt an.

- 1. Die jungfräuliche Mutter hat Dich zu Elisabeth getragen.**
- 2. Deine Liebe hat sie zur Tat der Liebe gedrängt.**
- 3. Sie hat Dich anbetend durch Täler und über Hügel getragen.**
- 4. Die ganze Welt ist ihr in Deiner Liebe verwandelt gewesen.**
- 5. Sie hat mit Dir die Menschen auf dem Weg so innig gesegnet.**
- 6. Sie hat durch Dich das Haus des Zacharias mit Segen erfüllt.**
- 7. Du hast aus ihrem Schoss Deinen Vorläufer geheiligt.**
- 8. Du hast Elisabeth mit so grosser Ehrfurcht auch vor ihr erfüllt.**
- 9. Ihr Geist hat in Dir frohlockend das Lob Deiner Gnade gesungen.**
- 10. Dränge bitte auch uns zur Tat der Nächstenliebe.**

Durch dieses Geheimnis erlehe uns, o Maria, eine opferfreudige Nächstenliebe.

Tipp: Falls du privat betest, halte nach obigem Gebet ein, spüre dein inneres Nachschwingen und verkoste es in aller Stille. Wenn es nachlässt, bete oder singe das „Ehre sei“, bete „o mein Jesus“ und beginne den nächsten Zehner mit dem Vaterunser.

In direkte Anrede umformuliert durch F. Bachmann, Goldau (Quelle: P. Walter Mugglin SJ 1894-1974, CH-Bad Schönbrunn ZG).

II Meditation: Zu Elisabeth getragen

Für das persönliche Gebetsleben und Gebetsgruppen empfohlen.

- 1. Den du, o Jungfrau, zu Elisabeth getragen hast.**
- 2. Dessen Liebe dich zur Tat der Liebe gedrängt hat.**
- 3. Den du anbetend durch Täler und über Hügel getragen hast.**
- 4. In Dessen Liebe dir die ganze Welt verwandelt war.**
- 5. Mit Dem du die Menschen auf dem Weg so innig gesegnet hast.**
- 6. Durch Den du das Haus des Zacharias mit Segen erfüllt hast.**
- 7. Der aus deinem Schoss Seinen Vorläufer geheiligt hat.**
- 8. Der Elisabeth mit so grosser Ehrfurcht auch vor dir erfüllt hat.**
- 9. In Dem dein Geist frohlockend das Lob Seiner Gnade gesungen hat.**
- 10. Der auch uns zur Tat der Nächstenliebe drängen wolle.**

Durch dieses Geheimnis erlehe uns, o Maria, eine opferfreudige Nächstenliebe.

Tipp: Falls du privat betest, halte nach obigem Gebet ein, spüre dein inneres Nachschwingen und verkoste es in aller Stille. Wenn es nachlässt, bete oder singe das „Ehre sei“, bete „o mein Jesus“ und beginne den nächsten Zehner mit dem Vaterunser.

P. Walter Mugglin SJ 1894-1974, CH-Bad Schönbrunn ZG (mit kleinen sprachlichen Anpassungen durch F. Bachmann, Goldau).

III Meditation: In Bethlehem geboren

Jesus wendet dir Sein Antlitz zu. Num 6,24-26; Sprich IHN direkt an.

- 1. Du bist von der jungfräulichen Mutter geboren worden.**
- 2. Du hast sie in Deine freiwillige Armut hineingenommen.**
- 3. Du hast sie gnadenvoll zur Gefährtin Deines schweren Lebens gemacht.**
- 4. Du bist aus ihr wie die Sonne aus der Morgenröte hervorgegangen.**
- 5. Sie hat Dich als ihren Gott und Herrn in die arme Krippe¹ gelegt.**
- 6. Sie hat Dich im Schauer heiliger Ehrfurcht angebetet.**
- 7. Deine unendliche Liebe hat sie alle Armut vergessen lassen.**
- 8. Sie hat Dich in inniger Mutterliebe an ihr Herz genommen.**
- 9. Sie hat Dich den armen Hirten in die Arme gelegt.**
- 10. Sie möge Dich allen Verlangenden ins Herz hineinbeten.**

Durch dieses Geheimnis erlebe uns, o Maria, Liebe zur Einfachheit.

Tipp: Falls du privat betest, halte nach obigem Gebet ein, spüre dein inneres Nachschwingen und verkoste es in aller Stille. Wenn es nachlässt, bete oder singe das „Ehre sei“, bete „o mein Jesus“ und beginne den nächsten Zehner mit dem Vaterunser.

In direkte Anrede umformuliert durch F. Bachmann, Goldau (Quelle: P. Walter Mugglin SJ 1894-1974, CH-Bad Schönbrunn ZG).

¹ Futterkrippe für das Vieh. Jesus wird in der heiligen Eucharistie Nahrung für uns Menschen. Wie auch schon Bethlehem «Haus des Brotes» als Hinweis auf Jesus gesehen werden kann.

III Meditation: In Bethlehem¹ geboren

Für das persönliche Gebetsleben und Gebetsgruppen empfohlen.

- 1. Den du, o Jungfrau, geboren hast.**
- 2. Der dich in Seine freiwillige Armut hineingenommen hat.**
- 3. Der dich gnadenvoll zur Gefährtin Seines schweren Lebens gemacht hat.**
- 4. Der aus dir wie die Sonne aus der Morgenröte hervorgegangen ist.**
- 5. Den du, als deinen Gott und Herrn, in die arme Krippe² gelegt hast.**
- 6. Den du im Schauer heiliger Ehrfurcht angebetet hast.**
- 7. Dessen unendliche Liebe dich alle Armut vergessen liess.**
- 8. Den du in inniger Mutterliebe an dein Herz genommen hast.**
- 9. Den du den armen Hirten in die Arme gelegt hast.**
- 10. Den du allen Verlangenden ins Herz hineinbetten mögest.**

Durch dieses Geheimnis erlebe uns, o Maria, Liebe zur Einfachheit.

Falls du privat betest, halte nach obigem Gebet ein, spüre dein inneres Nachschwingen und verkoste es in aller Stille. Wenn es nachlässt, bete oder singe das „Ehre sei“, bete „o mein Jesus“ und beginne den nächsten Zehner mit dem Vaterunser.

P. Walter Mugglin SJ 1894-1974, CH-Bad Schöbrunn ZG (kann kleine sprachliche Anpassungen durch F. Bachmann, Goldau, enthalten).

¹ Bethlehem heisst „Haus des Brotes“; Ist dieser Name nicht schon Hinweis auf Jesus?

² Futterkrippe für das Vieh. Jesus wird in der heiligen Eucharistie Nahrung für uns Menschen.

IV Meditation: Im Tempel aufgeopfert

Für das persönliche Gebetsleben und Gebetsgruppen empfohlen.

- 1. Den du, o Jungfrau, im Tempel aufgeopfert hast.**
- 2. Den du nach dem Willen des Vaters zum Opfer dargebracht hast.**
- 3. Den der Vater zu unserem Heil als Opfer zum Voraus angenommen hat.**
- 4. Der als König und Herrscher von Seinem Tempel Besitz ergriffen hat.**
- 5. In Dem der greise Simeon das Heil der Welt begrüßt hat.**
- 6. Den der heilige Greis als das Licht der Heiden verkündet hat.**
- 7. An Dem sich von nun an das Schicksal aller Menschen entscheiden wird.**
- 8. Der auch dein Schicksal in Mühen und Herrlichkeit sein wird.**
- 9. Den du als Opferlamm in deinen Alltag zurückgetragen hast.**
- 10. Der auch uns den liebenden Opfergeist schenken wolle.**

Durch dieses Geheimnis erlebe uns, o Maria, uns immer für Christus zu entscheiden.

Tipp: Falls du privat betest, halte nach obigem Gebet ein, spüre dein inneres Nachschwingen und verkoste es in aller Stille. Wenn es nachlässt, bete oder singe das „Ehre sei“, bete „o mein Jesus“ und beginne den nächsten Zehner mit dem Vaterunser.

P. Walter Mugglin SJ 1894-1974, CH-Bad Schönbrunn ZG (kann kleine sprachliche Anpassungen durch F. Bachmann, Goldau, enthalten).

IV Meditation: Im Tempel aufgeopfert

Jesus wendet dir Sein Antlitz zu. Num 6,24-26; Sprich IHN direkt an.

- 1. Deine jungfräuliche Mutter hat Dich im Tempel aufgeopfert.**
- 2. Sie hat Dich nach dem Willen des Vaters zum Opfer dargebracht.**
- 3. Der Vater hat Dich zu unserem Heil als Opfer zum Voraus angenommen.**
- 4. Du hast als König und Herrscher von Deinem Tempel Besitz ergriffen.**
- 5. Der greise Simeon hat in Dir das Heil der Welt begrüßt.**
- 6. Der heilige Greis hat Dich als das Licht der Heiden verkündet.**
- 7. Das Schicksal aller Menschen wird sich von nun an an Dir entscheiden.**
- 8. Du wirst auch das Schicksal Deiner jungfräulichen Mutter in Mühen und Herrlichkeit sein.**
- 9. Sie hat Dich als Opferlamm in ihren Alltag zurückgetragen.**
- 10. Schenke bitte auch uns den liebenden Opfergeist.**

Durch dieses Geheimnis erlebe uns, o Maria, uns immer für Christus zu entscheiden.

Tipp: Falls du privat betest, halte nach obigem Gebet ein, spüre dein inneres Nachschwingen und verkoste es in aller Stille. Wenn es nachlässt, bete oder singe das „Ehre sei“, bete „o mein Jesus“ und beginne den nächsten Zehner mit dem Vaterunser.

In direkte Anrede umformuliert durch F. Bachmann, Goldau (Quelle: P. Walter Mugglin SJ 1894-1974, CH-Bad Schönbrunn ZG).

V Den Du, o Jungfrau, im Tempel gefunden hast

Jesus wendet dir Sein Antlitz zu. Num 6,24-26; Sprich IHN direkt an.

- 1. Du bist in Jerusalem zurückgeblieben, ohne dass Deine Eltern es merkten. Lk 2,43**
- 2. Sie haben Dich unter Verwandten und Bekannten gesucht. Lk 2,44**
- 3. Sie sind Deinetwegen nach Jerusalem zurückgekehrt und haben Dich dort gesucht. Lk 2,45**
- 4. Sie haben Dich nach drei Tagen im Tempel gefunden. Lk 2,46a**
- 5. Du bist unter den Lehrern gesessen, hast ihnen zugehört und Fragen gestellt. Lk 2,46b**
- 6. Über Dein Verständnis und Deine Antworten haben alle gestaunt. Lk 2,47**
- 7. Deine Eltern waren bei Deinem Anblick sehr betroffen. Lk 2,48**
- 8. Du musst in dem sein, was Deinem Vater gehört. Lk 2,49**
- 9. Du bist nach Nazareth zurückgekehrt und warst Deinen Eltern gehorsam. Lk 2,51a**
- 10. Deine jungfräuliche Mutter hat Deine Worte im Herzen bewahrt. Lk 2,51b**

Vater der ganzen Menschheit, richte uns ganz auf Gott aus und schenke uns Hunger und Durst nach Dir.

Tipp: Falls du privat betest, halte nach diesem Zehner ein und verspüre dein inneres Nachschwingen, verkoste es in aller Stille. Wenn es nachlässt, bete oder singe das „Ehre sei“, bete „o mein Jesus“ und beginne den nächsten Zehner mit dem Vaterunser.

Zusammenstellung der Bibelzitate und deren Ausformulierung als Geheimnis von F. Bachmann, Goldau. Quelle des Schlussgebetes mir unbekannt.

V Den Du, o Jungfrau, im Tempel gefunden hast

Für das persönliche Gebetsleben und Gebetsgruppen empfohlen.

- 1. Der in Jerusalem zurückgeblieben ist, ohne dass Seine Eltern es merkten. Lk 2,43**
- 2. Den sie unter Verwandten und Bekannten gesucht haben. Lk 2,44**
- 3. Seinetwegen sind sie nach Jerusalem zurückgekehrt und haben Ihn dort gesucht. Lk 2,45**
- 4. Den sie nach drei Tagen im Tempel gefunden haben. Lk 2,46a**
- 5. Der unter den Lehrern gesessen ist, ihnen zugehört und Fragen gestellt hat. Lk 2,46b**
- 6. Über Dessen Verständnis und Antworten alle gestaunt haben. Lk 2,47**
- 7. Bei Dessen Anblick waren Seine Eltern sehr betroffen. Lk 2,48**
- 8. Der in dem sein muss, was Seinem Vater gehört. Lk 2,49**
- 9. Der nach Nazareth zurückgekehrt ist und Seinen Eltern gehorsam war. Lk 2,51a**
- 10. Dessen Worte hast du, o jungfräuliche Mutter, im Herzen bewahrt. Lk 2,51b**

Vater der ganzen Menschheit, richte uns ganz auf Gott aus und schenke uns Hunger und Durst nach Dir.

Tipp: Falls du privat betest, halte nach obigem Gebet ein, spüre dein inneres Nachschwingen und verkoste es in aller Stille. Wenn es nachlässt, bete oder singe das „Ehre sei“, und bete „o mein Jesus“.

Zusammenstellung der Bibelzitate und deren Ausformulierung als Geheimnis von F. Bachmann, Goldau. Quelle des Schlussgebetes mir unbekannt.