

Schmerzhafte Geheimnisse mit meditativen Vertiefungen

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

I. Der für uns Blut geschwitzt hat.

Lk 22,39-44 [Mt 26,30.36-46; Mk 14,26.32-42; Joh 12,23-33; Jes 49,1-6]

- [Meditation](#) / [Sprich Jesus direkt an.](#)

II. Der für uns ist gegeißelt worden.

Mk 15,6-15 [Mt 27,1-2.11-26; Lk 22,66 mit 23,1-5.13-25]

- [Meditation](#) / [Sprich Jesus direkt an.](#)

III. Der für uns ist mit Dornen gekrönt worden.

Mk 15,16-20a [Mt 27,27-31; Joh 19,1-3; Weish 2,1a.12-22; Jes 52,13 bis 53,12]

- [Meditation](#) / [Sprich Jesus direkt an.](#)

IV. Der für uns das schwere Kreuz getragen hat.

Lk 23,26-32 [Mt 27,31b-32; Mk 15,20b-22; Lk 14,25-27; Jes 42,1-7]

- [Meditation](#) / [Sprich Jesus direkt an.](#)

V. Der für uns ist gekreuzigt worden.

Joh 19,25-30 [Mt 27,35-56; Mk 15,25-41; Lk 23,33-49; Ps 22]

- [Meditation](#) / [Sprich Jesus direkt an.](#)

I Meditation: Für uns Blut geschwitzt

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

- 1. Du hast für uns Blut geschwitzt.**
- 2. Du hast für uns die Todesangst durchleiden wollen.**
- 3. Der Ekel über unsere Sünden hat Dich gequält.**
- 4. Deine Seelennot lässt so viele Sünder gleichgültig.**
- 5. Unsere Gleichgültigkeit für das Heil der Seelen hat Dich so namenlos traurig gemacht.**
- 6. Du hast Dich in äusserster Verlassenheit dem Willen des Vaters übergeben.**
- 7. Du hast bei den schlafenden Aposteln umsonst Trost gesucht.**
- 8. Du hast Dir unter Blutschweiss das Ja zum Kreuz abgerungen.**
- 9. Du bist in königlicher Freiheit dem Opfertod für uns entgegengegangen.**
- 10. Bitte stärke auch uns zur Hingabe an Gottes Vaterwillen.**

Durch dieses Geheimnis erlebe uns, o Maria, eine tiefe Reue über unsere Sünden.

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: Für uns Blut geschwitzt

Für das persönliche Gebetsleben und Gebetsgruppen empfohlen.

- 1. Der für uns Blut geschwitzt hat.**
- 2. Der für uns die Todesangst hat durchleiden wollen.**
- 3. Den der Ekel über unsere Sünden gequält hat.**
- 4. Dessen Seelennot so viele Sünder gleichgültig lässt.**
- 5. Den unsere Gleichgültigkeit für das Heil der Seelen so namenlos traurig gemacht hat.**
- 6. Der in äusserster Verlassenheit sich dem Willen des Vaters übergeben hat.**
- 7. Der umsonst bei den schlafenden Aposteln Trost gesucht hat.**
- 8. Der sich unter Blutschweiss das Ja zum Kreuz abgerungen hat.**
- 9. Der in königlicher Freiheit dem Opfertod für uns entgegengegangen ist.**
- 10. Der auch uns zur Hingabe an Gottes Vaterwillen stärken wolle.**

Durch dieses Geheimnis erlebe uns, o Maria, eine tiefe Reue über unsere Sünden.

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)

II Meditation: Für uns gezeißelt worden

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

- 1. Du bist für uns gezeißelt worden.**
 - 2. Du bist schuldlos zur Züchtigung ausgeliefert worden.**
 - 3. Du hast Dich wie ein Lamm zur Schlachtbank führen lassen.**
 - 4. Sie haben Dich mit Geißeln wund geschlagen.**
 - 5. Sie haben Deinen heiligen Leib mit Bleiruten aufgefplügt.**
 - 6. Du hast Deine Blöße mit dem Mantel Deines Blutes bedecken lassen.**
 - 7. Du hast Deinen Mund nicht aufgetan, als Du für uns litest.**
 - 8. Du wolltest uns durch dieses Leiden vor den Schmerzen der Hölle bewahren.**
 - 9. Du hast als reines Lamm für uns zur Sühne gelitten.**
 - 10. Führe uns bitte durch Dein Leiden zu liebender Busse.**
- Durch dieses Geheimnis erlehe uns, o Maria, die Kunst der rechten Askese.

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: Für uns gezeißelt worden

Für das persönliche Gebetsleben und Gebetsgruppen empfohlen.

- 1. Der für uns ist gezeißelt worden.**
- 2. Der, schuldlos befunden, zur Züchtigung ausgeliefert worden ist.**
- 3. Der Sich wie ein Lamm zur Schlachtbank hat führen lassen.**
- 4. Den sie mit Geißeln wund geschlagen haben.**
- 5. Dessen heiligen Leib sie mit Bleiruten aufgeplügt haben.**
- 6. Der Seine Blöße mit dem Mantel Seines Blutes hat bedecken lassen.**
- 7. Der Seinen Mund nicht aufgetan hat, da er für uns litt.**
- 8. Der uns durch dieses Leiden vor den Schmerzen der Hölle bewahren wollte.**
- 9. Der als reines Lamm für uns zur Sühne gelitten hat.**
- 10. Der uns durch Sein Leiden zu liebender Busse führen wolle.**

Durch dieses Geheimnis erlehe uns, o Maria, die Kunst der rechten Askese.

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: Für uns mit Dornen gekrönt

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

- 1. Du bist für uns mit Dornen gekrönt worden.**
 - 2. Sie haben Dir einen roten Fetzen als Königsmantel umgehängt.**
 - 3. Sie haben Dir ein Rohr als Zepter in die Hände gegeben.**
 - 4. Dein heiliges Haupt ist von einer Dornenkrone zerstochen worden.**
 - 5. Die Sünder haben mit Dir ein grausames Spiel getrieben.**
 - 6. Sie haben Dir ins hochheilige Antlitz geschlagen.**
 - 7. Sie haben Dir ins hochheilige Antlitz gespien.**
 - 8. Du bist für uns durch Dein heiliges Dulden unendlich verehrungswürdig geworden.**
 - 9. Alle Knie sollen sich vor Deinem ewigen Königtum beugen.¹**
 - 10. Führe uns bitte durch Deine Erniedrigung zur Demut.**
- Durch dieses Geheimnis erlebe uns, o Maria, ein gesundes, christliches Verhältnis zu dieser Welt und bewahre uns vor Eitelkeit und Selbstgefälligkeit.

Tipp: Falls du privat betest, halte nach obigem Gebet ein, spüre dein inneres Nachschwingen und ver-koste es in aller Stille. Wenn es nachlässt, bete oder singe das „Ehre sei“, bete „o mein Jesus“ und be-ginne 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 Geselle dich zu den Weisen und beuge deine Knie vor Seinem ewigen Königtum.

III Meditation: Für uns mit Dornen gekrönt

Für das persönliche Gebetsleben und Gebetsgruppen empfohlen.

- 1. Der für uns ist mit Dornen gekrönt worden.**
- 2. Dem ein roter Fetzen als Königsmantel umgehängt worden ist.**
- 3. Dem sie ein Rohr als Zepter in die Hände gegeben haben.**
- 4. Dessen heiliges Haupt von einer Dornenkrone zerstochen worden ist.**
- 5. Mit Dem die Sünder ein grausames Spiel getrieben haben.**
- 6. Dem sie ins hochheilige Antlitz geschlagen haben.**
- 7. Dem sie ins hochheilige Antlitz gespien haben.**
- 8. Der uns durch Sein heiliges Dulden unendlich verehrungswürdig geworden ist.**
- 9. Vor Dessen ewigem Königtum sich alle Knie beugen sollen.¹**
- 10. Der uns durch Seine Erniedrigung zur Demut führen wolle.**

Durch dieses Geheimnis erlebe uns, o Maria, ein gesundes, christliches Verhältnis zu dieser Welt und bewahre uns vor Eitelkeit und Selbstgefälligkeit.

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)

¹ Geselle dich zu den Weisen und beuge deine Knie vor Seinem ewigen Königtum.

IV Meditation: Für uns das Kreuz getragen

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

- 1. Du hast für uns das schwere Kreuz getragen.**
- 2. Du bist unschuldig zum Verbrechertod verurteilt worden.**
- 3. Du hast das Holz der Schmach auf Deine wunden Schultern genommen.**
- 4. Du hast auf dem Kreuz unsere Sünden nach Golgota getragen.**
- 5. Du bist unter der Last dreimal zusammengebrochen.**
- 6. Du bist in unendlicher Treue immer wieder aufgestanden.**
- 7. Du bist dem Helfer Simon von Zyrene zur Gnade geworden.**
- 8. Du hast in Deiner Todesschwäche die weinenden Frauen zur Busse ermahnt.**
- 9. Du mahnst uns in Liebe unser Kreuz Dir nachzutragen.**
- 10. Stärke uns bitte durch Deine Todesschwäche.**

Durch dieses Geheimnis erlebe uns, o Maria, Geduld¹ in Leiden und Widerwärtigkeiten.

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 In your patience posseses ye your soul: „In der Geduld besitzt ihr eure Seele“ Lk 21,19

IV Meditation: Für uns das Kreuz getragen

Für das persönliche Gebetsleben und Gebetsgruppen empfohlen.

- 1. Der für uns das schwere Kreuz getragen hat.**
- 2. Der unschuldig zum Verbrechertod verurteilt worden ist.**
- 3. Der das Holz der Schmach auf Seine wunden Schultern genommen hat.**
- 4. Der auf dem Kreuz unsere Sünden nach Golgota getragen hat.**
- 5. Der unter der Last dreimal zusammengebrochen ist.**
- 6. Der in unendlicher Treue immer wieder aufgestanden ist.**
- 7. Der dem Helfer Simon von Cyrene zur Gnade geworden ist.**
- 8. Der in Seiner Todesschwäche die weinenden Frauen zur Busse ermahnt hat.**
- 9. Der uns in Liebe mahnt unser Kreuz Ihm nachzutragen.**
- 10. Der uns durch Seine Todesschwäche stärken wolle.**

Durch dieses Geheimnis erlebe uns, o Maria, Geduld¹ in Leiden und Widerwärtigkeiten.

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).

¹ In your patience posseses ye your soul: „In der Geduld besitzt ihr eure Seele“ Lk 21,19

V Meditation: Für uns gekreuzigt worden

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

- 1. Du bist für uns gekreuzigt worden.**
- 2. Du bist für unsere Gaumenlust mit Essig und Galle getränkt worden.**
- 3. Du hast, Deiner Kleider beraubt, für unsere Schamlosigkeit büßen wollen.**
- 4. Du bist vor den Augen der schmerzensreichen Mutter ans Kreuzholz angenagelt worden.**
- 5. Du bist vor den Augen der schmerzensreichen Mutter am Kreuz hoch aufgerichtet worden.**
- 6. Du hast in Deiner Qual den Peinigern so barmherzig Verzeihung erbeten.**
- 7. Du hast dem reumütigen Schächer das Paradies verheissen.**
- 8. Du hast auch die Qual der Gottverlassenheit für uns erleiden wollen.**
- 9. Du hast in Deiner Liebe Deine schmerzensreiche Mutter uns zur Mutter gegeben.**
- 10. Du hast durch Deinen Opfertod so gnädig unsere Erlösung erwirkt.**

Durch dieses Geheimnis erlebe uns, o Maria, wahre Bekehrung und die Gnade der Beharrlichkeit.

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“.

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

V Meditation: Für uns gekreuzigt worden

Für das persönliche Gebetsleben und Gebetsgruppen empfohlen.

- 1. Der für uns ist gekreuzigt worden.**
- 2. Der für unsere Gaumenlust mit Essig und Galle getränkt worden ist.**
- 3. Der, Seiner Kleider beraubt, für unsere Schamlosigkeit hat büßen wollen.**
- 4. Der vor deinen Augen, o Schmerzensreiche, ans Kreuzholz angenagelt worden ist.**
- 5. Der vor deinen Augen, o Schmerzensreiche, am Kreuz hoch aufgerichtet worden ist.**
- 6. Der in Seiner Qual den Peinigern so barmherzig Verzeihung erbeten hat.**
- 7. Der dem reumütigen Schächer das Paradies verheissen hat.**
- 8. Der auch die Qual der Gottverlassenheit für uns hat erleiden wollen.**
- 9. Der in Seiner Liebe dich, o Schmerzensreiche, uns zur Mutter gegeben hat.**
- 10. Der durch Seinen Opfertod so gnädig unsere Erlösung erwirkt hat.**

Durch dieses Geheimnis erlebe uns, o Maria, wahre Bekehrung und die Gnade der Beharrlichkeit.

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“.

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