

Glorreiche Geheimnisse mit meditativer Vertiefung

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

I. Der von den Toten auferstanden ist.

Mt 28,1-8 [Mk 16,1-8; Lk 24,1-10; Joh 20,1-29; 1 Kor 15,1-22]

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

II. Der in den Himmel aufgefahren ist.

Apg 1,9-11 [Lk 24,50-53; Mk 16,19]

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

III. Der uns den Hl. Geist gesandt hat.

Apg 2,1-4 [Joh 7,37-39 mit 14,16f und 14,26 und 15,26f]

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

IV. Der dich, o Jungfrau, in den Himmel aufgenommen hat.

Ps 45,11f.14-16 [1 Kor 15,53-57; Offb 7,13-17]

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

V. Der dich, o Jungfrau, im Himmel gekrönt hat.

Offb 11,19 - 12,6a.10ab [Jes 25,6-10a; 1 Kor 15,35-58; 2 Tim 4,7-8]

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

I Meditation: Von den Toten auferstanden

Für das persönliche Gebetsleben und Gebetsgruppen empfohlen.

- 1. Der von den Toten auferstanden ist.**
- 2. Dessen siegreiche Seele göttlich beseligt worden ist.**
- 3. Dessen Seele in Gottes Kraft vom Heiligsten Leib Besitz ergriffen hat.**
- 4. Der wunderbar verklärt aus dem Grab erstanden ist.**
- 5. Der dich, o jungfräuliche Mutter, wunderbar getröstet hat.**
- 6. Der alles Leid der Seinen in Siegesfreude verwandelt hat.**
- 7. Der auch uns zu neuem Leben ruft und stärken will.**
- 8. Der unsere Niederlagen in Sieg verwandeln will.**
- 9. Der allein die Auferstehung und das Leben ist.**
- 10. Der uns den Sieg verleihe über Sünde, Not und Tod.**

Durch dieses Geheimnis erlehe uns, o Maria, lebendigen Glauben und Mut zum Zeugnis.

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)

I Meditation: Von den Toten auferstanden

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

- 1. Du bist von den Toten auferstanden.**
- 2. Deine siegreiche Seele ist göttlich beseligt worden.**
- 3. Deine Seele hat in Gottes Kraft vom Heiligsten Leib Besitz ergriffen.**
- 4. Du bist wunderbar verklärt aus dem Grab erstanden.**
- 5. Du hast Deine jungfräuliche Mutter wunderbar getröstet.**
- 6. Du hast alles Leid der Deinen in Siegesfreude verwandelt.**
- 7. Du willst auch uns zu neuem Leben rufen und stärken.**
- 8. Du willst unsere Niederlagen in Siege verwandeln.**
- 9. Du allein bist die Auferstehung und das Leben.**
- 10. Verleihe uns bitte den Sieg über Sünde, Not und Tod.**

Durch dieses Geheimnis erlebe uns, o Maria, lebendigen Glauben und Mut zum Zeugnis.

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: In den Himmel aufgefahren

Für das persönliche Gebetsleben und Gebetsgruppen empfohlen.

- 1. Der in den Himmel aufgefahren ist.**
- 2. Der, auferstanden, den Seinen vielfach erschienen ist.**
- 3. Der die Seinen im Glauben wunderbar gefestigt hat.**
- 4. Der die Apostel zum Zeugnis in die Welt hinaus gesandt hat.**
- 5. Der vor den Augen der Seinen in den Himmel aufgefahren ist.**
- 6. Der als Herr der Herrlichkeit zum Vater heimgekehrt ist.**
- 7. Der nun glorreich zur Rechten des Vaters thront.**
- 8. Der uns im Himmel eine Wohnung bereitet hat.**
- 9. In Dem wir den einzigen Mittler beim Vater haben.**
- 10. Der uns zu froher Erwartung Seiner Wiederkunft aufgerichtet hat.**

Durch dieses Geheimnis erlebe uns, o Maria, eine grosse Sehnsucht nach endzeitlicher Vollendung und Vereinigung mit Jesus.

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: In den Himmel aufgefahren

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

- 1. Du bist in den Himmel aufgefahren.**
- 2. Du bist als Auferstandener den Deinen vielfach erschienen.**
- 3. Du hast die Deinen im Glauben wunderbar gefestigt.**
- 4. Du hast die Apostel zum Zeugnis in die Welt hinaus gesandt.**
- 5. Du bist vor den Augen der Deinen in den Himmel aufgefahren.**
- 6. Du bist als Herr der Herrlichkeit zum Vater heimgekehrt.**
- 7. Du thronst nun glorreich zur Rechten des Vaters.**
- 8. Du hast uns im Himmel eine Wohnung bereitet.**
- 9. Wir haben in Dir den einzigen Mittler beim Vater.**
- 10. Du hast uns zu froher Erwartung Deiner Wiederkunft aufgerichtet.**

Durch dieses Geheimnis erlebe uns, o Maria, eine grosse Sehnsucht nach endzeitlicher Vollendung und Vereinigung mit Jesus.

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).

III Meditation: Den Heiligen Geist ausgesandt

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

- 1. Du hast uns den Heiligen Geist gesandt.**
- 2. Du hast die Deinen in Gemeinschaft mit unserer jungfräulichen Mutter um die Kraft aus der Höhe beten lassen.**
- 3. Du hast den Heiligen Geist in Gestalt feuriger Zungen über sie kommen lassen.**
- 4. Du hast durch den Heiligen Geist ihren Verstand erleuchtet.**
- 5. Du hast durch den Heiligen Geist ihre Herzen entflammt.**
- 6. Du hast durch den Heiligen Geist ihrem Zeugnis Macht verliehen.**
- 7. Du hast sie durch den Heiligen Geist zu neuen Menschen umgeschaffen.**
- 8. Du hast den Heiligen Geist Deiner Kirche als belebende Seele eingehaucht.**
- 9. Du lenkst und heiligst Deine Kirche wunderbar durch den Heiligen Geist.**
- 10. Rüste bitte auch uns mit der Kraft und Liebe des Heiligen Geistes aus.**

Durch dieses Geheimnis erlebe uns, o Maria, die Gnaden des Heiligen Geistes und einen grossen Gebetseifer.

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 Schönbunn ZG).

III Meditation: Den Heiligen Geist ausgesandt

Für das persönliche Gebetsleben und Gebetsgruppen empfohlen.

- 1. Der uns den Heiligen Geist gesandt hat.**
- 2. Der die Seinen, in Gemeinschaft mit dir, o Mutter der Kirche, um die Kraft aus der Höhe hat beten lassen.**
- 3. Der den Heiligen Geist in Gestalt feuriger Zungen über sie hat kommen lassen.**
- 4. Der durch den Heiligen Geist ihren Verstand erleuchtet hat.**
- 5. Der durch den Heiligen Geist ihre Herzen entflammt hat.**
- 6. Der durch den Heiligen Geist ihrem Zeugnis Macht verliehen hat.**
- 7. Der sie durch den Heiligen Geist zu neuen Menschen umgeschaffen hat.**
- 8. Der den Heiligen Geist Seiner Kirche als belebende Seele eingehaucht hat.**
- 9. Der Seine Kirche durch den Heiligen Geist wunderbar lenkt und heiligt.**
- 10. Der auch uns mit der Kraft und Liebe des Heiligen Geistes ausrüsten wolle.**

Durch dieses Geheimnis erlebe uns, o Maria, die Gnaden des Heiligen Geistes und einen grossen Gebetseifer.

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.

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

IV Meditation: Maria, in den Himmel aufgenommen

Für das persönliche Gebetsleben und Gebetsgruppen empfohlen.

- 1. Der dich, o Jungfrau, in den Himmel aufgenommen hat.**
- 2. Der dich mit Sehnsucht nach dem Himmel erfüllt hat.**
- 3. Der unsichtbar an deinem Sterbelager gestanden ist.**
- 4. Der dich in letzter Liebeshingabe vollendet hat.**
- 5. Der den Leib, der Ihn getragen, die Verwesung nicht hat schauen lassen.**
- 6. Der dich mit Leib und Seele zur Gefährtin Seiner Glorie gemacht hat.**
- 7. Der dich über alle Engel und Heiligen erhoben hat.**
- 8. Der dich, auserlesenstes Geschöpf Seiner Liebe, ins dreifaltige Licht Seiner Herrlichkeit aufgenommen hat.**
- 9. Der dich als Erste zur endgültigen Vollendung der Kinder Gottes geführt hat.**
- 10. Der auch uns durch deine Fürbitte einen seligen Heimgang verleihen wolle.**

Durch dieses Geheimnis erlebe uns, o Maria, einen glückseligen Tod.

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 sprachlichen Anpassungen durch F. Bachmann, Goldau)

IV Meditation: Maria, in den Himmel aufgenommen

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

- 1. Du hast Deine jungfräuliche Mutter in den Himmel aufgenommen.**
- 2. Du hast sie mit Sehnsucht nach dem Himmel erfüllt.**
- 3. Du bist unsichtbar an ihrem Sterbelager gestanden.**
- 4. Du hast sie in letzter Liebeshingabe vollendet.**
- 5. Du hast den Leib, der Dich getragen, die Verwesung nicht schauen lassen.**
- 6. Du hast sie mit Leib und Seele zur Gefährtin Deiner Glorie gemacht.**
- 7. Du hast sie über alle Engel und Heiligen erhoben.**
- 8. Du hast Deine jungfräuliche Mutter als auserlesenstes Geschöpf Deiner Liebe ins dreifaltige Licht Deiner Herrlichkeit aufgenommen.**
- 9. Du hast sie als Erste zur endgültigen Vollendung der Kinder Gottes geführt.**
- 10. Verleihe auch uns durch ihre Fürbitte einen seligen Heimgang.**

Durch dieses Geheimnis erlebe uns, o Maria, einen glückseligen Tod.

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 Meditation: Maria im Himmel gekrönt

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

- 1. Du hast Deine jungfräuliche Mutter im Himmel gekrönt.**
- 2. Du hast ihr den ersten Platz in Deinem ewigen Reich angewiesen.**
- 3. Du hast sie zur Königin aller Heiligen und Engel gekrönt.**
- 4. Du hast sie als Mutter der Erlösten auch zu ihrer milden Herrscherin gemacht.**
- 5. Du hast sie zur Schatzmeisterin aller himmlischen Gnaden bestimmt.**
- 6. Du hast sie zur Mittlerin bei Dir, dem einzigen Mittler, auserkoren.**
- 7. Du hast ihrer Fürbitte so grosse Macht verliehen.**
- 8. Du hast sie auf Erden durch so grosse Wunder verherrlicht.**
- 9. Du hast den Herzen der Deinen eine so grosse Liebe zu ihr eingeflößt.**
- 10. Lass uns bitte einmal Deine und ihre Herrlichkeit im Himmel schauen.**

Durch dieses Geheimnis erlebe uns, o Maria, eine grosse Liebe zu deinem Sohn und zu dir, unserer Königin.

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“. Als Schlussgebet kannst du eine Meditation zum [Ave-Maria](#) und die Trinität machen.

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

V Meditation: Maria im Himmel gekrönt

Für das persönliche Gebetsleben und Gebetsgruppen empfohlen.

- 1. Der dich, o Jungfrau, im Himmel gekrönt hat.**
- 2. Der dir den ersten Platz in Seinem ewigen Reich angewiesen hat.**
- 3. Der dich zur Königin aller Heiligen und Engel gekrönt hat.**
- 4. Der dich als Mutter der Erlösten auch zu ihrer milden Herrscherin gemacht hat.**
- 5. Der dich zur Schatzmeisterin aller himmlischen Gnaden bestimmt hat.**
- 6. Der dich zur Mittlerin bei Ihm, dem einzigen Mittler, auserkoren hat.**
- 7. Der deiner Fürbitte so grosse Macht verliehen hat.**
- 8. Der dich auf Erden durch so grosse Wunder verherrlicht hat.**
- 9. Der den Herzen der Seinen eine so grosse Liebe zu dir eingeflößt hat.**
- 10. Der uns einmal Seine und deine Herrlichkeit im Himmel schauen lassen wolle.**

Durch dieses Geheimnis erlebe uns, o Maria, eine grosse Liebe zu deinem Sohn und zu dir, unserer Königin.

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“
Als Schlussgebet kannst du eine Meditation zum [Ave-Maria](#) und die Trinität machen.

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

Meditation zum Ave-Maria im Hinblick auf die Trinität.

Jungfrau
Maria:

Über diesen Gruss (dem Ave-Maria) ist noch nie ein Mensch hinausgekommen, und niemals kann mich jemand wohlgefälliger grüssen, als wenn er mich in aller Hochachtung mit dem Ave-Maria grüsst.

Gott Vater

Als Gott Vater mich mit dem Wort „Ave“ grüßte, machte er mich in seiner Allmacht stark, so dass ich unversehrt von jeder Sünde verblieb.

Gott Sohn

Auch Gottes Sohn hat mich mit seiner göttlichen Weisheit so sehr durchleuchtet, dass ich ein hellglänzender Stern wurde, der Himmel und Erde Licht gibt; das wird mit dem Namen „Maria“ ausgesprochen, der sich anhört wie Meeresstern.

Gott
Heiliger
Geist

Der Heilige Geist durchtränkte mich gänzlich mit seiner göttlichen Lieblichkeit, und da wurde ich von seiner Gnade so gnadenvoll, dass nun jeder Mensch, der durch mich Gnade sucht, sie auch findet.

Quelle: Abschrift aus einer Zeitschrift, deren Namen ich, Franz Bachmann, mir nicht notiert habe, die ich aber in vorliegende Tabellenform umformatiert habe.