



Bibischer Rosenkranz

DIE SCHMERZHAFTEN GEHEIMNISSE

Die Todesangst Jesu
Die Geißelung Jesu
Die Dornenkrönung
Das Tragen des Kreuzes
Die Kreuzigung

„Der biblische Rosenkranz erschließt mir die Fülle der Geheimnisse unseres Herrn Jesus Christus.“ Michael

Das Beten des biblischen Rosenkranzes führt mich in eine besondere Tiefe, die ich so neu entdecken darf. Durch das Betrachten der Bibelverse wird das Leben Jesu konkret verinnerlicht.“ Monika

Das erste schmerzhaftes Geheimnis

Die Todesangst Jesu

Frucht: Reue / Herzenszerknirschung / Wachsamkeit / Gebetsgeist / Hingabe in Gottes Willen / Heilung des Willens / Heilung von Ängsten

Vater unser...

1. Darauf kam Jesus mit den Jüngern zu Getsemani, / und er begann zu trauern und zu zagen. *Mt 26,36-37* Gegrüßet seist du, Maria...

2. Und er sagte: Meine Seele ist betrübt bis in den Tod: / bleibt hier und wacht mit mir!
Mt 26,38 Gegrüßet seist du, Maria...

3. Dann entfernte er sich von ihnen, / kniete nieder und betete. *Lk 22,41* Gegrüßet seist...

4. Vater, wenn es dein Wille ist, so lass diesen Kelch an mir vorübergehen; / doch nicht mein Wille geschehe, sondern der deine! *Lk 22,42*
Gegrüßet seist du, Maria...

5. Da erschien ihm ein Engel vom Himmel / und stärkte ihn. *Lk 22,43* Gegrüßet seist du, Maria...

6. Und als er in Angst geriet, / betete er noch inständiger. *Lk 22,44* Gegrüßet seist du, Maria...

7. Und sein Schweiß wurde wie Tropfen Blutes, / die niederrannen zur Erde. *Lk 22,44*
Gegrüßet seist du, Maria...

8. Und er kam zu den Jüngern und fand sie schlafend / und sprach: So konntet ihr nicht eine einzige Stunde mit mir wachen? *Mt 26,40*
Gegrüßet seist du, Maria...

9. Wacht und betet, / damit ihr nicht in Versuchung geratet! *Mt 26,41* Gegrüßet seist...

10. Der Geist ist zwar willig, / das Fleisch aber ist schwach. *Mt 26,41* Gegrüßet seist du, Maria...

Ehre sei dem Vater...

Zuerst wird das Vaterunser gebetet. Vor jedem Gegrüßet seist du Maria wird das jeweilige biblische Zitat gelesen. Die Gegrüßet seist du Maria werden *ohne Einfügung* gebetet. Währenddessen lasse die Worte der biblischen Betrachtung im Geist nachschwingen, stelle dir die Szene lebendig vor, und denke über ihre Bedeutung nach.

„Je näher ein Mensch zu Jesus kommt, desto mehr wird er in das Mysterium seiner Passion einbezogen.“ *Benedikt XVI.*

Das zweite schmerzhaftes Geheimnis

Die Geißelung Jesu

Frucht: Reinheit / Abtötung der Sinne / Heilung von Süchten

Vater unser...

1. Sie ließen Jesus fesseln und übergaben ihn an Pilatus. / Und Pilatus fragte ihn: Bist du der König der Juden? *Mk 15,1-2* Gegrüßet seist du, Maria...

2. Jesus antwortete: Mein Königtum ist nicht von dieser Welt. / Aber du sagst es, ich bin ein König. *Joh 18,36-37* Gegrüßet seist du, Maria...

3. Ich bin dazu in die Welt gekommen, dass ich Zeugnis gebe für die Wahrheit. / Jeder, der aus der Wahrheit ist, hört (auf) meine Stimme.

Joh 18,37 Gegrüßet seist du, Maria...

4. Pilatus sagte: Was ist Wahrheit? / Nach diesen Worten ging er zu den Juden hinaus und sprach: Ich finde keine Schuld an ihm. *Joh 18,38*

Gegrüßet seist du, Maria...

5. Ich will ihn also züchtigen lassen und freigeben. / Darauf ließ Pilatus Jesus geißeln.

Lk 23,16; Joh 19,1 Gegrüßet seist du, Maria...

6. Verachtet war er, von Menschen gemieden, /
ein Mann der Schmerzen. *Jes 53,3* Gegrüßet seist...

7. Er wurde misshandelt, doch er beugte sich,
er tat seinen Mund nicht auf. / Wie ein Lamm,
das man zur Schlachtbank führt. *Jes 53,7* Gegrüßet...

8. Er hielt seinen Rücken denen hin, die
ihn schlugen. / Er wurde zerschlagen wegen
unserer Missetaten. *vgl. Jes 50,6; 53,5* Gegrüßet...

9. Jedoch, unsere Krankheiten trug er, / unsere
Schmerzen lud er sich auf. *Jes 53,4* Gegrüßet seist...

10. Zu unserem Heil lag die Züchtigung auf
ihm, / durch seine Wunden sind wir geheilt.

Jes 53,5 Gegrüßet seist du, Maria...

Ehre sei dem Vater...

Beim *gemeinsamen Gebet* empfiehlt sich ein Vorbeter für die Schriftstellen und die Gruppe betet anschließend die Gegrüßet seist du Maria im Wechsel. Auch besteht die Möglichkeit, den ganzen biblischen Rosenkranz als Wechselgebet zu beten. Jedes biblische Zitat ist zweiteilig. Der erste Teil bis zum Trennstrich „/“ kann z.B. vom Vorbeter gelesen werden und der zweite Teil von der Gruppe, wie etwa beim Engel des Herrn üblich.

Das dritte schmerzhaftes Geheimnis

Die Dornenkrönung

Frucht: Tapferkeit / Sanftmut / Gabe des Verstandes

Vater unser...

1. Die Soldaten führten ihn in das Prätorium. / Sie zogen ihn aus und legten ihm einen purpurroten Mantel um. *Mk 15,16; Mt 27,28* Gegrüßet...

2. Sie flochten einen Kranz aus Dornen, setzten ihn auf sein Haupt / und gaben ihm ein Rohr in seine rechte Hand. *Mt 27,29* Gegrüßet seist...

3. Das Knie vor ihm beugend, verspotteten sie ihn und sprachen: / Heil dir, König der Juden! *Mt 27,29* Gegrüßet seist du, Maria...

4. Sie spien ihn an, / nahmen das Rohr und schlugen auf sein Haupt. *Mt 27,30* Gegrüßet seist...

5. Jesus kam heraus / er trug die Dornenkrone und den purpurroten Mantel. *Joh 19,5* Gegrüßet...

6. Pilatus sagte zu den Juden: Seht euren König! / Da schrien sie: Hinweg! Hinweg! Kreuzige ihn! *Joh 19,14-15* Gegrüßet seist du, Maria...

7. Was hat er denn Böses getan? / Sie aber schrien noch lauter: Kreuzige ihn! *Mk 15,14*

Gegrüßet seist du, Maria...

8. Euren König soll ich kreuzigen? / Die Hohenpriester antworteten: Wir haben keinen König außer dem Kaiser. *Joh 19,15* Gegrüßet seist...

9. Pilatus nahm Wasser, wusch seine Hände vor dem Volk und sprach: / Ich bin unschuldig an diesem Blut. Seht ihr zu! *Mt 27,24* Gegrüßet seist...

10. Da lieferte er ihn an sie aus, / dass er gekreuzigt würde. *Joh 19,16* Gegrüßet seist...

Ehre sei dem Vater...

Die Synoptiker berichten in gestauchter Reihenfolge, wie sie auch die drei Lehrjahre Jesu in einem zusammenfassen. Johannes ist in seiner Chronologie genauer. Das erste Verhör schließt mit der Geißelung, dann erfolgt die Dornenkrönung, anschließend das zweite Verhör, welches mit der Händewaschung und Auslieferung zur Kreuzigung endet.

Vor jedem Gesätzchen sollte um *eine Frucht* der Betrachtung gebeten werden. Diese Frucht richtet sich immer konkret auf die eigene Umkehr und das geistliche Wachstum.

Das vierte schmerzhaftes Geheimnis

Das Tragen des Kreuzes

Frucht: Geduld im Leiden / Selbstverleugnung / Güte / Bußgesinnung

Vater unser...

1. Sie übernahmen Jesus und führten ihn hinaus, / um ihn zu kreuzigen. *Joh 19,16; Mk 15,20*

Gegrüßet seist du, Maria...

2. Wenn einer mir nachfolgen will, / verleugne er sich selbst. *Lk 9,23* Gegrüßet seist du, Maria...

3. Er nehme täglich sein Kreuz auf sich / und folge mir nach. *Lk 9,23* Gegrüßet seist du, Maria...

4. Jesus selbst trug das Kreuz / und ging hinaus zur sogenannten Schädelstätte, die auf Hebräisch Golgota heißt. *Joh 19,17* Gegrüßet...

5. Auf dem Weg ergriffen sie einen gewissen Simon von Cyrene, / und legten ihm das Kreuz auf, damit er es Jesus nachtrage. *Lk 23,26*

Gegrüßet seist du, Maria...

6. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir. / Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig. *Mt 11,29* Gegrüßet seist du, Maria...

7. Und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen. / Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht. *Mt 11,29-30* Gegrüßet seist du, Maria...

8. Es begleitete ihn auch eine große Menge Volkes und Frauen, / die um ihn klagten und weinten. *Lk 23,27* Gegrüßet seist du, Maria...

9. Ihr Töchter Jerusalems, weint nicht über mich, / weint vielmehr über euch und eure Kinder! *Lk 23,28* Gegrüßet seist du, Maria...

10. Denn wenn man dies am grünen Holz tut, / was wird am dürren geschehen? *Lk 23,31* Gegrüßet...

Ehre sei dem Vater...

(10) Wenn man sogar Holz verbrennt, das grün ist und sich nicht dazu eignet (Anspielung auf die Hinrichtung Jesu), was wird dann erst mit dem trockenen Holz – den wahren Schuldigen – geschehen?

„Wenn du dein Kreuz trägst, wird es dich tragen.“ *Th. v. Kempen*

Das fünfte schmerzhaftes Geheimnis

Die Kreuzigung

Frucht: Beharrlichkeit im Guten / Abtötung des alten Menschen / Kraft zur Vergebung / Gedenke des Todes

Vater unser...

1. Als sie an den Ort kamen, der Schädelstätte genannt wird, / kreuzigten sie ihn dort. *Lk 23,33*

Gegrüßet seist du, Maria...

2. Vater, vergib ihnen, / denn sie wissen nicht, was sie tun. *Lk 23,34* Gegrüßet seist du, Maria...

3. Zum rechten Schächer sprach er: / Amen, ich sage dir: Heute noch wirst du mit mir im Paradies sein! *Lk 23,43* Gegrüßet seist du, Maria...

4. Als Jesus seine Mutter sah und den Jünger, den er liebte, sagte er zu seiner Mutter: Frau, siehe, dein Sohn! / Dann sprach er zu dem Jünger: Siehe, deine Mutter! *Joh 19,26-27* Gegrüßet...

5. Eine Finsternis kam über das ganze Land und Jesus rief mit lauter Stimme: / Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen? *Mt 27,45-46* Gegrüßet seist du, Maria...

6. Danach sagte er, damit sich die Schrift erfüllte: / Mich dürstet. *Joh 19,28* Gegrüßet seist...

7. Als Jesus von dem Essig genommen hatte, sprach er: / Es ist vollbracht! *Joh 19,30* Gegrüßet...

8. Vater, in deine Hände befehle ich meinen Geist! / Und er neigte das Haupt und er hauchte den Geist aus. *Joh 19,30; Lk 23,46* Gegrüßet seist...

9. Der Vorhang im Tempel riss mitten entzwei. / Die Erde erbebte und die Felsen zerbarsten. *Lk 23,45; Mt 27,51* Gegrüßet seist du, Maria...

10. Als der Hauptmann sah, was geschehen war, pries er Gott und sagte: / Wahrhaftig, dieser war Gottes Sohn! *Lk 23,47; Mt 27,54* Gegrüßet...

Ehre sei dem Vater...

„Gott breitet am Kreuz seine Hände aus, um die äußersten Enden des Universums zu umarmen.“ *Hl. Cyrill von Jerusalem*

Als *alternative Gebetsvariante* können einzelne Schriftstellen zur Vertiefung öfters gewählt werden, dafür entfallen andere.

Oder die Betrachtungspunkte können bereits vor dem Gesätzchen gelesen werden, und anschließend folgen die zehn Ave Maria durchgehend.

Biblischer Rosenkranz

Liebe Freundin, lieber Freund des Rosenkranzgebetes!
(oder wer es vielleicht werden will...)

Lass dich bergen im Mutterherz Mariens und versenke dich in die darin fließenden Ströme des liebenden Betrachtens. Mit jedem Ave-Maria werden Worte Gottes in dein Herz eingepflanzt. Leb´ mit Maria vom Wort aus Gottes Mund!

Der Rosenkranz ist von seinem Ursprung her ein betrachtendes Gebet. Mit den mündlichen Gebeten verbinden wir die einhergehende Betrachtung der Heilsgeheimnisse. Der Biblische Rosenkranz hat sich zum Ziel gesetzt, das betrachtende Rosenkranzgebet sowohl zu erleichtern als auch zu vertiefen. Nach altem Brauch ist jedes Geheimnis – Perle für Perle – mit inspirierenden Bibelstellen verknüpft und integriert sie in das fruchtbare Beten des Rosenkranzes.

Wie bete ich den biblischen Rosenkranz?

Kreuzzeichen

Apostolisches Glaubensbekenntnis

Vater Unser

Drei Gegrüßet seist Du Maria für Glaube, Hoffnung und Liebe
Ehre sei dem Vater

Es folgen die fünf Gesätzchen, wie beim ersten Geheimnis beschrieben.

Bild Seite 1: © Sister Mary Grace Thul, O.P. (bearbeitet)
Bibeltext nach Übersetzung vom Herausgeber.



Reiche Auswahl an Schriftstellen für alle Geheimnisse als Büchlein, PDF und Audio:

www.biblischer-rosenkranz.at