

# MARY'S MEALS NOVENE

MARY'S MEALS



Gebetsgemeinschaft

Dieser Gebetsvorschlag für die Mary's Meals Novene, die auf christlicher Grundlage geschrieben ist, wurde gestaltet durch Winfried Natzke. Er kann wie vorliegend verwendet, individuell variiert oder in den einzelnen Elementen genutzt werden. Jede/r Mitbetende kann natürlich auch auf ganz eigene Weise im gemeinsamen Anliegen beten.

Wir – das Team der Mary's Meals Gebetsgemeinschaft – laden herzlich zum Mitbeten ein:  
Winfried, Caroline, Alison, Vera, Sue



**Denn wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da  
bin ich mitten unter ihnen.  
(Mt 18,20)**

## **1. LOBPREIS**

Gepriesen bist du in Ewigkeit, Herr unser Gott!

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist wie im Anfang so auch  
jetzt und allezeit und in Ewigkeit. Amen

## **2. GEBET ZUM EINSTIEG**

Guter und barmherziger Gott, du Tröster und Geist der Wahrheit, der du überall  
bist und alles erfüllst, du Spender des Lebens:

Komm und nimm Wohnung in uns, mach uns bereit mit hörendem Herzen und  
wachem Blick die Kinder und alle Menschen auf der Erde zu sehen, die unsere  
Hilfe brauchen und auf unsere Hilfe warten.

## **3. UNSER MARY'S MEALS LIED**

Das Lied hier zum Hören und Mitsingen:  
[https://youtu.be/mp0cUH\\_L5ws](https://youtu.be/mp0cUH_L5ws)

Menschen in Armut  
Hungernd, verzweifelt, ohne Mut  
Ausgestoßen, flehen laut  
Sie rufen zu uns: höre hin

Schenk uns hörende Herzen, komm wohn in uns  
Gib uns Kraft im Glauben zu steh'n  
Schenk uns sehende Augen mit wachem Blick  
Das Leid nicht zu überseh'n  
Mit gebenden Händen mach uns bereit  
Kleine Taten der Liebe zu sein  
So dass Andere deine Liebe erfahr'n  
Hoffnung und Zukunft für jedermann

Spender des Lebens  
Komm mit deinem Segen  
Schutz, Versorgung brauchen wir  
Raus aus der Armut zu dir

Schenk uns hörende Herzen ...





Wir folgen dir  
Ehren deinen Namen  
Wir bitten dich  
Frieden für alle

Schenk uns hörende Herzen ...

Wir schau'n zu dir  
Komm hilf und rette uns  
Bei dir ist Sicherheit  
Bei dir Geborgenheit  
Du schenkst Barmherzigkeit  
Und deinen Frieden

Schenk uns hörende Herzen ...

(Text und Musik: Alison Latos)

#### **4. Tagesschwerpunkte der neun Gebetstage der Novene**

Kurzimpulse zum Innehalten, Nachdenken, zur persönlichen Betrachtung, Meditation

##### **TAG EINS: GLAUBE**

Und Jesus fragte ihn: Was willst du, das ich dir tue? Der Blinde antwortete: Rabbuni, ich möchte sehen können. Da sagte Jesus zu ihm: Geh, dein Glaube hat dich gerettet. Im gleichen Augenblick konnte er sehen und er folgte Jesus auf seinem Weg nach. [Mk 10, 51 - 52]

Der Glaube kann Berge versetzen. Glaube an Etwas kann Wunderbares bewirken. Glauben kann Leben retten.

***Was ist das Fundament meines Glaubens?***

***Wie trägt mich mein Glaube im Lebensalltag?***

***Wann spüre ich Glaubenszweifel?***

***Wer oder was stärkt mich in meinem Glauben?***

##### **TAG ZWEI: HOFFNUNG**

Gerecht gemacht also aus Glauben, haben wir Frieden mit Gott durch Jesus Christus, unseren Herrn. Durch ihn haben wir auch im Glauben den Zugang zu der Gnade erhalten, in der wir stehen, und rühmen uns der Hoffnung auf die Herrlichkeit Gottes. Die Hoffnung aber lässt nicht zugrunde gehen.

[Römer 5, 1-2 5a]



Aus und mit Hoffnung leben schafft neue Blickwinkel und Perspektiven. Hoffnung auf Etwas kann Kräfte freisetzen. Wer aus der Hoffnung lebt, auch in Bedrängnis, Not und Verzweiflung, schafft es, Herausforderungen anzunehmen und zu bestehen.

***Was sind Hoffnungen in meinem Leben?***

***Habe ich schon hoffnungsvolle Erfahrungen in meinem Leben machen dürfen?***

***Wie gelingt es mir, Hoffnungen durch konkretes Tun ein Stück mehr zur Wirklichkeit werden zu lassen?***

**TAG DREI: LIEBE**

Wie mich der Vater geliebt hat, so habe auch ich euch geliebt: Bleibt in meiner Liebe! [Joh 15, 9]

Er antwortete: Du sollst den Herrn, deinen Gott lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit deinem ganzen Denken. Das ist das erste und wichtigste Gebot. Ebenso wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. [Mt 22, 37-39]

Lieben und geliebt zu werden schenkt Lebenssinn. Liebe kann alles verändern. Lieben verleiht Flügel. Aber: verlorene Liebe kann weh tun.

***Welche Erfahrungen mit Liebe gehören zu meinem Leben?***

***Bin ich bereit zu lieben?***

***Gott liebt mich so wie ich bin. Weiß ich das und kann ich das manchmal spüren?***

**TAG VIER: LICHT**

Ihr seid das Licht der Welt. [Mt 5, 14a]

So soll euer Licht vor den Menschen leuchten, damit sie eure guten Taten sehen und euren Vater im Himmel preisen. [Mt5, 16]

Tag und Nacht, Licht und Dunkel wechseln sich in jedem Leben ab. Dunkelheiten kennt jeder, im Dunkel bleiben führt in die falsche Richtung. Licht lässt Leben wachsen, Licht schafft Leben.

***Wo sind die Dunkelheiten meines Lebens?***

***Wie gelingt es mir, in dunklen Zeiten Licht zu finden?***

***Schaffe ich es vielleicht manchmal, mehr Licht in diese Welt zu bringen?***



## TAG FÜNE: FREUDE

Freut euch im Herrn zu jeder Zeit! Noch einmal sage ich euch: Freut euch! Eure Güte werde allen Menschen bekannt. Der Herr ist nahe. Sorgt euch um nichts, sondern bringt in jeder Lage betend und flehend eure Bitten mit Dank vor Gott. Und der Friede Gottes, der alles Verstehen übersteigt, wird eure Herzen und Gedanken in Christus Jesus bewahren. [Phil 4, 4-7]

Wer froh ist, sieht die Welt und alles mit anderen Augen.

***Kann ich einfach mal froh sein?***

***Gelingt es mir, Freude einfach mal zu genießen?***

## TAG SECHS: FRIEDEN

Selig sind, die Frieden stiften; denn sie werden Gottes Kinder heißen. [Mt 5, 9]

Und der Friede Christi, zu dem ihr berufen seid in einem Leibe, regiere in euren Herzen; und seid dankbar. [Kol 3, 15]

Leben in Frieden; wie selbstverständlich erleben wir das oft. Aber wir merken gerade in diesen Tagen wieder: Friede ist nicht selbstverständlich. Erst wenn wir Unfrieden und Krieg in unserem eigenen Leben erleben, wird uns das oft bewusst. Wie viele andere Menschen sehnen wir uns nach Frieden .

***Wie wirkt Unfriede auf mich, wie belastet fühle ich mich dadurch?***

***Wie belasten mich Kriege in unserer Welt?***

***Was kann ich selbst für mehr Frieden tun, in meiner Umgebung und auch global?***

## TAG SIEBEN: BERUFUNG

Ein Leib und ein Geist, wie ihr auch berufen seid zu einer Hoffnung eurer Berufung. [Eph 4, 4]

Wozu er euch auch berufen hat durch unser Evangelium, damit ihr die Herrlichkeit unseres Herrn Jesus Christus erlangt. [2 Thess 2, 14]

Treu ist er, der euch ruft,; er wird`s auch tun. [1 Thess 5, 24]

Seine eigene Berufung in seinem Leben zu erkennen, das macht zufrieden und lässt mich oft froh und erfüllt sein, manchmal auch mehr gelassen werden. Ein erfülltes Leben ist ein Leben nach der eigenen Berufung.

***Wozu fühle ich mich in meinem eigenen Leben berufen?***

***Suche ich noch danach, meine Berufung(en) zu erkennen?***

***Wo sehe ich meine Berufung dabei, diese Welt ein bisschen besser zu machen?***



## TAG ACHT: DANK

Danket dem Herr, denn er ist freundlich, und seine Güte währet ewiglich. [1 Chr 16, 34]

Ich danke dem Herr von ganzem Herzen und erzähle alle seine Wunder. [Ps 9,2]

Seid beharrlich im Gebet und wacht in ihm mit Danksagung! [Kol 4, 2]

Bitte und hoffen und klagen und... fällt uns manchmal schneller ein als zu danken. Anderen danke zu sagen tut dem Anderen gut und auch mir selbst. Ein Leben aus Dankbarkeit und mit dankbaren Gefühlen ist ein gutes Leben.

***Wann habe ich mich zuletzt über dankbare Worte Anderer zu mir gefreut?***

***Wofür bin ich in meinem Leben alles dankbar?***

***Wem und wofür sollte ich noch heute einfach mal danke sagen?***

## TAG NEUN: MARIA

Vorbild im Glauben - Namenspatronin von Mary's Meals

Meine Seele preist die Größe des Herrn, und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter.

Denn auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut.

Siehe, von nun an preisen mich selig alle Geschlechter.

Denn der Mächtige hat Großes an mir getan, und sein Name ist heilig. Er erbarmt sich von Geschlecht zu Geschlecht über alle, die ihn fürchten.

Er vollbringt mit seinem Arm machtvolle Taten:

Er zerstreut, die im Herzen voll Hochmut sind.

Er stürzt die Mächtigen vom Thron und erhöht die Niedrigen.

Die Hungernden beschenkt er mit seinen Gaben und lässt die Reichen leer ausgehen.

Er nimmt sich seines Knechtes Israel an und denkt an sein Erbarmen, das er unseren Vätern verheißen hat, Abraham und seinen Nachkommen auf ewig.

[Lk 1, 46-55]



## 5. FÜRBITTEN

Amen, ich sage euch: Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan. [Mt 25, 40b]

Du, guter und barmherziger Gott, gehst mit uns Schritt für Schritt auf dem Pilgerweg unseres Lebens. Höre unsere Bitten:

Schenke uns sehende Augen, mit denen wir erkennen, wie und auf welchen Wegen unsere Hilfe für andere Menschen geschehen kann!

Schenke uns gebende Hände, mit denen wir zupacken und handeln zum Wohl Anderer!

Schenke uns Kraft, Mut und Vertrauen zum Helfen. Sei uns nahe in unserem Bemühen, unseren Beitrag zu einer gerechteren Welt zu leisten!

Schenke allen Menschen, die sich mit uns in der Gemeinschaft von Mary's Meals für Kinder einsetzen, Kraft zu ihrem wertvollen Dienst!

In diesem Monat bitten wir besonders für ..... . Schenke uns in diesem Anliegen in unserem Gebet deine besondere Nähe und höre unsere Bitte!

Schenke uns und allen Helfenden Hoffnung und Zuversicht, wenn wir in der Versuchung sind zu zweifeln oder zu verzweifeln!

... eigene Bitten ...

## 6. VATER UNSER

Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme, dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute, und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern, und führe uns nicht in Versuchung sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen

## 7. ZEIT FÜR STILLE

## 8. AVE 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.



## 9. SEGENSGBET

Guter und barmherziger Gott,

wir erbitten deinen Segen – für uns und für die Menschen, die uns anvertraut sind. Segne besonders die Kinder auf unserer Erde, denen es an Nahrung und der Möglichkeit zur Schulbildung fehlt. Segne alle Menschen, die ihnen helfen! Segne alle, die am Projekt Mary's Meals arbeiten, um benachteiligten Kindern zu helfen! Bestärke uns im Bemühen Gutes zu tun und schenke uns die Inspirationen des Heiligen Geistes, damit das Antlitz der Erde erneuert werde.

**Ubi caritas et amor,  
ubi caritas Deus ibi est.**

**(GL 445, EG 587)**

<https://youtu.be/TQzQEsRbDU4>



Gemeinsame Gebetszeit für dieses 9-Tage-Gebet ist in jedem Jahr beginnend vom 1. bis zum 9. Mai und vom 22. bis zum 30. November

Natürlich kann jede(r) Interessierte diese Novene jederzeit für sich beten