

*So sollt ihr beten:*

*Unser Vater im Himmel,  
dein Name werde geheiligt,  
dein Reich komme, dein Wille geschehe  
wie im Himmel, so auf der Erde.*

*Gib uns heute das Brot, das wir brauchen.*

*Und erlass uns unsere Schulden,  
wie auch wir sie unseren Schuldnern erlassen haben.*

*Und führe uns nicht in Versuchung,*

*sondern rette uns vor dem Bösen.*

*[Spätere christliche Textzeugen fügen hinzu:]*

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

*Matthäusevangelium 6, 9–13  
(Einheitsübersetzung)*

Das Vaterunser verdient Hochachtung. Das Vertrauen Jesu zu seinem Vater spricht sich darin aus. Dieses Gebet übergibt er uns als Vermächtnis. Dankbar nehmen wir es an. Deshalb beten wir es oft. Häufiges Beten geht einher mit der Gefahr der „Andachtsinflation“. Darum brauchen wir Entschiedenheit und Hilfe zu einem beseelten Beten.

Eine Hilfe ist die Ruminatio (das „Wiederkäuen“). Da „spielt“ man mit den Versen, lässt Wiederholungen aufkommen: Vater unser im Himmel, geheiligt werden dein Name. Dein Reich komme. Vater, geheiligt werde dein Name. Dein Wille geschehe. Dein Reich komme... usw.

Man kann auch das Vaterunser übersetzen in die Gegenwartsform, im Vertrauen, dass die Bitten sich schon erfüllen: Vater unser im Himmel, geheiligt wird dein Name. Dein Reich kommt. Dein Wille geschieht... usw.

Eine andere Übersetzung aus dem griechischen Urtext kann auch eine Andachtshilfe sein, zum Beispiel die von Fridolin Stier:

Unser Vater, der in den Himmeln!  
Heilig sich weise dein Name.  
Dein Königtum komme.  
Dein Wille geschehe wie im Himmel, so auf Erden.  
Unser Brot für morgen gib uns heute.  
Und laß uns nach unser Verschulden,  
wie auch wir nachgelassen haben unsern Schuldnern.  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern entreiße uns dem Bösen.

Gute Andacht mit dem Vaterunser!