

Impulse für die stille Anbetung

„Anbetung ist ein Austausch in Freundschaft, wo man oft miteinander spricht. Von Herz zu Herz, ganz allein mit Gott, von dem wir wissen, dass er uns liebt“

(Hl. Theresa von Avila)

Das Wichtigste ist die Wandlung

- Geh in die Anbetung und lass Dich wandeln! Die Anbetung soll Dich verwandeln, und sie wird Dich verwandeln. Du musst bei der Anbetung nichts leisten.
- Es geht um das Verweilen beim Herrn, um ein Verkosten SEINER Liebe.
- Der Herr will nicht etwas von Dir, Er will Dich!

„ER ist da“

- Mache Dir die Gegenwart des Herrn bewusst!
- Wiederhole immer wieder: Jesus, DU bist da!
- Schenke dem Herrn Deine ganze Aufmerksamkeit!

„Er schaut mich an, und ich schaue IHN an“

- Jesus schaut Dich an! Du musst nur in Liebe bei IHM verweilen.
- Lass Dich von IHM lieben. Lass SEINEN Blick der Liebe auf Dir ruhen!

„Jesus ist eigens für Dich da, für Dich allein“

- Wenn Du vor Jesus im Allerheiligsten Sakrament bist, gilt SEINE ungeteilte Aufmerksamkeit und Liebe Dir allein. Er ist so für Dich da, als ob Du der einzige Mensch im Weltall wärst. ER ist Dir total zugewandt!

Du bist unendlich wertvoll, weil Jesus Dich unendlich liebt

- Jesus nimmt Dich an, wie Du bist. Du musst nicht zuerst „gut“ werden, um bei Ihm zu zählen.
- Lass in Deiner Anbetungszeit die heilende Gegenwart des Herrn in Deiner Seele wirken. Bleibe bei IHM in der festen Gewissheit, dass ER Dich vorbehaltlos annimmt mit all Deinen Fehlern und Schwächen.

Setze Deine Seele der Sonne aus, auch in der Stille und Dürre des Glaubens

- „Überlasse deine Seele der Sonne Gottes. Sorge dich nicht, deine Zeit in der Kapelle zu verlieren, selbst wenn du nichts verspürst. Man muss der Sonne Zeit lassen, uns zu bräunen, das verlangt Geduld.“ (König Baudouin)

Ein Gedächtnis des Leidens des Herrn

- Nimm Jesus ganz persönlich als Deinen Retter und Erlöser an. Du hast jetzt Gelegenheit, Deine Dankbarkeit und Freude über Deine Erlösung durch Jesu Leiden zu vertiefen.

Ein Gedächtnis der Auferstehung des Herrn

- Mache Dir bewusst, dass im Allerheiligsten Sakrament der Auferstandene gegenwärtig ist.
- Lade den ganzen Himmel ein, mit Dir den Auferstandenen zu preisen.

„Jesus, ich vertraue auf Dich!“

- In der Hostie ist der segnende Herr real zugegen. Stelle Dich unter SEINEN Segen. Nimm alle in SEINEN Segen hinein, die Dir nahe stehen.
- Bringe alle vor IHN, für die Du in Fürbitte eintreten möchtest.
- Bringe die ganze Welt in ihrer Not vor IHN.
- Lass Dich reinigen und heiligen durch Jesu Blut.

„Ich bitte Dich um Verzeihung ...“

- Wenn Du Anbetung hältst in der Absicht, Sühne zu leisten, erweist Du Dich als echter Liebender.
- Bringe Deinen Glauben, Deine Hoffnung, Deine Liebe, Deine Anbetung stellvertretend für alle dar, die die Liebe Gottes noch nicht kennen. Für alle, die große Schuld und Unrecht auf sich geladen haben.

„Schenke Deiner Kirche ... Einheit und Frieden“

- Du entsprichst dem sehnlichen Wunsch Jesu und Seines Stellvertreters, wenn Du vor dem Sakrament der Einheit um die Einheit in der Kirche und im Leib Christi betest.

Mit Jesus über alles reden

- Bringe während Deiner Anbetung alles vor den Herrn, was Dich bewegt.
- Erzähle IHM ungezwungen Deine Freuden und Leiden. Vertraue IHM alles und alle an.
- „Oft ist das Schweigen die einzige Möglichkeit, meine Anliegen zum Ausdruck zu bringen. Aber der göttliche Gast im Tabernakel versteht alles, selbst das Schweigen einer Kinderseele, die mit Dankbarkeit erfüllt ist.“ (Hl. Theresia von Lisieux)

Einfache Wiederholungen

- Übe durch Wiederholung ein, was Dir wichtig erscheint: Liebe, Demut, Geduld, Vertrauen, Hingabe, Anbetung, Starkmut...
- Wiederhole häufig kleine Stoßgebete: „Jesus - mein Friede (mein Erlöser, Retter der Welt, meine Freude)“
- Oder bete so um Fürbitte für jemand: „Jesus - Peter (Anja)". Jesus weiß, was Peter oder Anja brauchen, was für sie am besten ist, und ER kennt auch Deine Intention.

Betrachte das Wort Gottes

- Lass ein Wort aus der Hl. Schrift lebendig werden, wenn Du in der Anbetung weilst.
- Stelle Dir eine Szene aus dem Evangelium anschaulich vor und versetze Dich hinein.
- Denk daran, dass das Verweilen bei einem Vers, einer Szene wichtig ist.

„Siehe Deine Mutter!“

- Lade Maria ein, mit Dir zu beten, wenn Du vor dem Allerheiligsten Sakrament weilst.
- Lade Maria ein, mit Dir durch das Leben Jesu zu gehen, indem Du den Rosenkranz betest.