

## 10 PRAKTISCHE TIPPS FÜR DIE ANBETUNG DES ALLERHEILIGSTEN

Joh 4, 23-24: "Aber die Stunde kommt, und sie ist schon da, zu der die wahren Beter den Vater anbeten werden im Geist und in der Wahrheit; denn so will der Vater angebetet werden. Gott ist Geist und alle, die ihn anbeten, müssen im Geist und in der Wahrheit anbeten."

Ps 33, 22: "Lass deine Güte über uns walten, o Herr, denn wir schauen aus nach dir."

**1.** Du bist in diese Kirche oder Kapelle gekommen, Du begegnest Jesus in der eucharistischen Gegenwart. **Öffne das Tor zu deinem Herzen**, dem innersten Teil deines Wesens.

**2.** Stille umgibt dich. **Lass dich von dieser Stille erfüllen**. Lass alle Stimmen, die in dir sind, schweigen, folge nicht den unnötigen Gedanken. Deine Probleme, deine Sorgen, deine Ängste – behalte sie nicht für dich, sondern übergib sie Jesus. Während dieser Zeit der Anbetung, widme dich ganz Ihm, und Er wird sich um dich kümmern – viel besser als du es selbst könntest. Bitte um die Gnade, dich von Ihm vertrauensvoll in Seine Arme nehmen zu lassen.

**3.** Richte deinen Blick auf Jesus im Allerheiligsten. **Lass dein Herz sprechen**, das heißt: fang an, Ihn zu lieben, der uns als erster geliebt hat.

**4.** Vermeide, Gebete bloß mit den Lippen zu sprechen, ohne auf die Worte, die du sprichst, zu achten. Lies nicht eine Seite nach der anderen in der hl. Schrift während dieser Zeit des Gebets. **Tritt ein in das Gebet des Herzens**. Wähl einen Psalmvers, einen Satz aus den Evangelien, ein kurzes, einfaches Gebet und wiederhol das mit dem Herzen – langsam und immer wieder, bis es dein Gebet wird, dein Schrei, deine Bitte. Du kannst das Gebet wählen, das am besten zu deiner aktuellen Situation passt, z.B. "Herz Jesu, ich vertraue Dir", "Jesus, Sohn des lebendigen Gottes, erbarme Dich meiner", "Vater, in Deine Hände lege ich meinen Willen", "Herr, Du bist mein Hirte, nichts wird mir fehlen", "Herr, Du bist bei mir" oder ganz einfach "Jesus, Jesus ..."

**5.** Verbring nicht die ganze Zeit mit Klagen oder Bitten. **Sag Dank für die Gnaden**. Statt zu überlegen, was dir fehlt, dank für das, was du bist, für das, was du hast. Dank für das, was dir morgen geschenkt wird.

**6.** Müdigkeit oder Ablenkung können dich übermannen. **Nur Mut!** Sobald du die Müdigkeit und die Ablenkung spürst, laß dein Herz wieder beten, langsam und zart. Ruf den Hl. Geist herab, damit er dir in deiner Schwachheit beistehe und dich immer mehr leite.

**7.** Jesus ist im Zentrum der Kirche. **Er möchte im Zentrum deines Daseins sein**. Während du Ihn im Allerheiligsten betrachtest, versuch schrittweise vom "ich" zum "Du" zu gelangen, vom Wunsch, deine Vorhaben zu realisieren, zur Aufnahme Seines Willens in dir.

**8.** Das Allerheiligste ist feierlich ausgestellt. **Nimm das Licht auf, das von Seiner Gegenwart ausgeht**. Wie die Sonne wärmt und den Schnee schmelzen lässt, so wird auch Er, wenn du dich Ihm aussetzt, die Schatten, die dein Herz umgeben, erhellen, bis sie vollständig verschwinden.

**9.** Er verbirgt sich hinter der einfachen und ärmlichen Gestalt des Brotes. **Er kommt zu dir ganz klein**, damit du lernen kannst, deine Armut und die deiner Brüder und Schwestern in Aufrichtigkeit anzunehmen.

**10.** Du bist in der Stille, bleib in der Stille. **Maria, Morgenstern und Himmelspforte**, begleitet dich auf deinem Weg; sie zeigt dir den Weg und führt dich ins Zimmer des Königs. Sie ist es, die in der Stille dir verstehen hilft, dass du, wenn du Jesus im Allerheiligsten betrachtest, die Gegenwart der Dreifaltigkeit in dir entdecken wirst. Und du kannst in deinem Leben den Psalmvers leben: "Blickt auf zum Herrn, so wird euer Gesicht leuchten" (Ps 34).

*Quellenhinweis: Diese Tipps stammen dem Vernehmen nach aus Paray-le-Monial und wurden von Msgr. Franz Wilfinger für die KMB Wien adaptiert.*